**План дистанционных тренировочных занятий в группах ВСМ-ССМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Спичаг  Лодочная  Выпрыгивание  Качалочка в лодочке  Отжимания  Стоечная  Шпагаты  Махи ногами с резиной | 20 раз  30 мин  1 мин\*5  1 мин \*4\*5  30 раз\*4\*5  40 мин  60 мин  40 мин |
| Тренировка №2 | Лодочная  Отжимания  Мосты гибкость  Выкруты плеч  Растягивание стоп  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге | 20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин |
| Тренировка №3 | Лодочная  Отжимания  Пистолеты  Выкруты плеч  Складка гибкость  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге | 20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин |
| Тренировка №4 | Складка (книжка)+лодочка (удерж)  Отжимания  Мосты гибкость  Выкруты плеч  Углы удержание  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге | 20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин |
| Тренировка №5 | Прыжки на возвышение со сменой ног  Круги руками назад одновременно  Обратные отжимания, руки на стул  Спичаги в стойку из седа  Подтягивания обратным хватом  Лежа на спине, смена ног, руки вверх  Сед углом,попеременно локоть к колену  Боковая планка на локтях, рука вверх  Обратный упор лёжа,подъем ноги вверх  На животе подъем рук и ног “плавание”  Продев ног с упора лежа в сед углом  Сед углом, сведение-разведение ног  Правый, левый шпагат - заднее бедро положить на возвышение. Поперечный. | 1мин.  20р.  15р.  10р.  15р.  30р.  30р.  по 40сек.  по 20р. каждой  1мин.  20р.  1мин.  по 2мин.  1мин. |
| Тренировка №6 | Спичаг  Лодочная  Выпрыгивание  Качалочка в лодочке  Отжимания  Стоечная  Шпагаты  Махи ногами с резиной | 20 раз  30 мин  1 мин\*5  1 мин \*4\*5  30 раз\*4\*5  40 мин  60 мин  40 мин |
| Тренировка №7 | Прыжки на возвышение 2мя ногами  Мельница (стоя согнувшись)  Шаг - выпад с правой, левой ноги  Колени на стул, стойка на руках  Сидя ноги вместе - скольжение вперед  Подтягивания на перекладине  Поднимание ног из виса на швед.стенке  Вся работа с резиной на ноги лежа  Поднимание корпуса на животе, на боку  Пресс - ноги на диван, руки за голову  Лежа на животе, на диване, подъем ног  Из упора лежа скольжение ног к рукам  Шпагаты с возвышения руки поднять наверх - правый, левый, поперечный | 30р.  30р.  по 20р. каждой  1мин.  20р.  15р.  15р.  по 20р.  по 30р.  20р.  30р.  20р.  по 2 мин.  каждый |

**План дистанционных тренировочных занятий в группах ТЭ(СС)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Спичаг  Лодочная  Выпрыгивание  Качалочка в лодочке  Отжимания  Стоечная  Шпагаты  Махи ногами с резиной | 20 раз  30 мин  1 мин\*5  1 мин \*4\*5  30 раз\*4\*5  40 мин  60 мин  40 мин |
| Тренировка №2 | Лодочная  Отжимания  Мосты гибкость  Выкруты плеч  Растягивание стоп  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге | 20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин |
| Тренировка №3 | Лодочная  Отжимания  Пистолеты  Выкруты плеч  Складка гибкость  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге | 20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин |
| Тренировка №4 | Складка (книжка)+лодочка (удерж)  Отжимания  Мосты гибкость  Выкруты плеч  Углы удержание  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге | 20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин |
| Тренировка №5 | Прыжки на возвышение 2мя ногами  Мельница (стоя согнувшись)  Шаг - выпад с правой, левой ноги  Колени на стул, стойка на руках  Сидя ноги вместе - скольжение вперед  Подтягивания на перекладине  Поднимание ног из виса на швед.стенке  Вся работа с резиной на ноги лежа  Поднимание корпуса на животе, на боку  Пресс - ноги на диван, руки за голову  Лежа на животе, на диване, подъем ног  Из упора лежа скольжение ног к рукам  Шпагаты с возвышения руки поднять наверх - правый, левый, поперечный | 30р.  30р.  по 20р. каждой  1мин.  20р.  15р.  15р.  по 20р.  по 30р.  20р.  30р.  20р.  по 2 мин.  каждый |
| Тренировка №6 | Прыжки на возвышение со сменой ног  Круги руками назад одновременно  Обратные отжимания, руки на стул  Спичаги в стойку из седа  Подтягивания обратным хватом  Лежа на спине, смена ног, руки вверх  Сед углом,попеременно локоть к колену  Боковая планка на локтях, рука вверх  Обратный упор лёжа,подъем ноги вверх  На животе подъем рук и ног “плавание”  Продев ног с упора лежа в сед углом  Сед углом, сведение-разведение ног  Правый, левый шпагат - заднее бедро положить на возвышение. Поперечный. | 1мин.  20р.  15р.  10р.  15р.  30р.  30р.  по 40сек.  по 20р. каждой  1мин.  20р.  1мин.  по 2мин.  1мин. |

**План дистанционных тренировочных занятий в группах НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тренировка** | **Средства** | **Дозировка** |
| Тренировка №1 | 1.ОРУ  1) И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вперёд; 2-И.П.; 3-наклон головы назад; 4-И.П.  2) И П.-стойка ноги врозь, руки вперёд. 1-7-«скрестные» («ножницы») руками; 8-И.П.  3) И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-поворот вправо, руки в стороны; 2-И.П.; 3-поворот влево, руки в стороны; 4-И.П.;  4) И.П.-О.С. 1-руки вперёд; 2-руки в стороны; 3-руки вверх; 4-руки к плечам; 5-руки на пояс; 6-руки вперёд; 7-правая рука вниз; 8-левая рука вниз  2. Упражнения на развитие силы мышц ног:  1)И.П.-стойка, руки на пояс. Выполняем поднимание на носки и стоим на полупальцах  2) И.П.-стойка ноги врозь, руки вперёд. Выполняем приседания  3) И.П.-стойка, руки на пояс. Выполняем прыжки на двух ногах (на месте)  4) И.П.-стоя на правой(левой), руки на пояс. Выполняем прыжки на месте на одной ноге (затем на другой);  3. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и формирования навыка правильной гимнастической осанки:  1)«Лодочка» из положения лёжа на спине, руки вниз  2) И.П.-лёжа на спине, руки за голову в замок. 1- сед; 2-И.П. (упражнение выполняется с помощью взрослого или другого ребёнка, которые держат гимнастку за ноги)  3) «Лодочка» из положения лёжа на животе, руки вверх  4. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, а также на улучшение эластичности мышц:  1)«Складка» ноги вместе; «складка» ноги врозь  2) «Бабочка», «лягушка»  3) «Рыбка»  4) Мостик из положения лёжа на спине  5) ходьба в мостике  6) шпагаты (правый, левый, поперечный)  5. Акробатика:  1) «свечка»  2) И.П.- лёжа на спине, руки вверх. 1-группировка; 2-И.П.  3) И.П.-упор присев. Выполняем перекат в группировке и возвращаемся в И.П.  4) кувырок вперёд | 8 раз  4 раза  8 раз  8 раз  16 раз+10 сек.  20 раз  20 раз  по 20 раз  2 подхода по 10 счётов  20 раз  2 подхода по 10 счётов  по 20 наклонов+10 счётов держим  по 30 счётов  2 подхода по 10 счётов  2 подхода по 10 счётов  3 минуты  5-7 минут  3 подхода по 10 счётов  20 раз  10 раз  10 раз |
| Тренировка №2 | 1.ОРУ  1) И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вперёд; 2-И.П.; 3-наклон головы назад; 4-И.П.  2) И.П.-стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1-2-два пружинящих движения согнутыми руками назад; 3-4-два пружинящих движения прямыми руками назад;  3) И.П.-стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон (руками коснуться пола, колени не сгибать); 2-И.П.;3-потянуться руками вверх; 4-И.П.  4) И.П.-О.С.1-руки на пояс; 2-руки в стороны; 3-руки к плечам; 4-руки за голову в замок; 5-руки вверх; 6-руки вперёд; 7-правая рука вниз; 8-левая рука вниз.  2. Упражнения на развитие силы мышц ног:  1)И.П.-стойка, руки на пояс. Выполняем поднимание на носки и стоим на полупальцах  2) И.П.-стоя на правой, левая согнута «цапелька», руки в стороны (то же упражнение выполняется и на левой ноге)  3) И.П.-стойка, руки на пояс. Выполняем прыжки ноги вместе, ноги врозь  4) И.П.-упор присев. Прыжок вверх и И.П.  5) И.П.-присед, руки на коленях. Ходьба в приседе («уточка»).  3. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и формирования навыка правильной гимнастической осанки:  1) «качалочка в лодочке» из положения лёжа на спине, руки вверх  2) И.П.-лёжа на спине. Выполняем «складки-книжки»  3) «качалочка в лодочке» из положения лёжа на животе, руки вверх.  4. Упражнения на развитие силы мышц рук:  1)упор лёжа  2) «отжимания» (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа)  3) упор лёжа на согнутых руках.  5. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, а также на улучшение эластичности мышц:  1)«Складка» ноги вместе; «складка» ноги врозь  2) «бабочка»; «лягушка»  3) «Корзиночка»  4) Мостик из положения лёжа на спине  5) И.П.-стоя на коленях, руки за голову в замок. Прогнутся и вернуться в И.П.  5) ходьба в мостике  6) Шпагаты (на правую, левую ногу; поперечный шпагат).  6. Акробатика:  1)«свечка»-стойка на лопатках  2) перекат в группировке  3) кувырок вперёд  4) стойка на руках, лицом к опоре | 8 раз  4 раза  8 раз  8 раз  16 раз+10 сек.  4 подхода по 10 счётов  20 раз  20 раз  2 подхода по 30 сек.  2 подхода по 10 раз  20 раз  2 подхода по 10 раз  2 подхода по 10 счётов  10 раз  2 подхода по 10 счётов  по 20 счётов  30 счётов  2 подхода по 10 раз  2 подхода по 10 раз  10 раз  3 минуты  5-7 минут  2 подхода по 10 счётов  10 раз  10 раз  2 подхода по 10 счётов |
| Тренировка №3 | 1.ОРУ  1) И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вперёд; 2-И.П.; 3-наклон головы назад; 4-И.П.  2) И П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4-круговые движения руками вперёд; 5-8-круговые движения руками назад  3) И.П.-стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон (руками коснуться пола, колени не сгибать); 2-И.П.; 3-потянуться руками вверх; 4-И.П.  4) И.П.-О.С. 1-руки на пояс; 2-руки в стороны; 3-руки к плечам; 4-руки за голову в замок; 5-руки вверх; 6-руки вперёд; 7-правая рука вниз; 8-левая рука вниз.  2. Упражнения на развитие силы мышц ног:  1)И.П.-стойка, руки на пояс. Выполняем поднимание на носки и стоим на полупальцах  2) И.П.-стойка ноги врозь, руки вперёд. Выполняем приседания  3) И.П.-стойка, руки на пояс. Выполняем прыжки на двух ногах (на месте)  4) И.П.-стоя на правой(левой), руки на пояс. Выполняем прыжки на месте (то же на левой).  3. Упражнения на развитие силы мышц рук:  1) упор лёжа  2) «отжимания» (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа)  3) упор лёжа на согнутых руках.  4. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и спины:  1)И.П.-лёжа на спине, руки за голову в замок. 1-сед, руки за головой; 2-И.П.  Упражнение выполняется в парах, держим выполняющего задание за ноги  2) И.П.-лёжа на животе, руки за голову в замок. 1-прогнуться; 2-И.П.  Упражнение выполняется в парах, держим выполняющего упражнения за ноги.  5. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, а также на улучшение эластичности мышц:  1)«складка» ноги вместе; «складка» ноги врозь  2) «бабочка»; «лягушка»  3) «крабик»  4) мостик из положения лёжа на спине  5) И.П.-стоя на коленях, руки за голову в замок. Прогнутся и вернуться в И.П.  5) ходьба в мостике  6) шпагаты (на правую, левую ногу; поперечный шпагат).  6. Акробатика:  1)«свечка»-стойка на лопатках  2) Перекат в группировке  3) кувырок вперёд  4) стойка на руках, лицом к опоре | 8 раз  4 раза  8 раз  8 раз  16 раз+10 сек.  20 раз  20 раз  по 20 раз  2 подхода по 10 счётов  10 раз  2 подхода по 10 счётов  20 раз  20 раз  по 20 счётов  30 счётов  10 раз  2 подхода по 10 раз  10 раз  3 минуты  5-7 минут  2 подхода по 10 счётов  10 раз  10 раз  3 подхода по 10 счётов |
| Тренировка №4 | 1.ОРУ  1) И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вперёд; 2-И.П.; 3-наклон головы назад; 4-И.П.  2) И.П.-стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая рука на пояс. 1-4-круговые движения правой рукой вперёд; 5-8-круговые движения правой рукой назад. То же выполняется и левой рукой  3) И.П.-стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон (руками коснуться пола, колени не сгибать); 2-И.П.; 3-потянуться руками вверх; 4-И.П.  4) И.П.-стойка ноги врозь, руки вперёд. 1-7-скрестные («ножницы») движения руками; 8-И.П.  5) И.П.-О.С. 1-руки на пояс; 2-руки в стороны; 3-руки к плечам; 4-руки за голову в замок; 5-руки вверх; 6-руки вперёд; 7-правая рука вниз; 8-левая рука вниз.  2. Упражнения на развитие силы мышц ног:  1)И.П.-стойка, руки на пояс. Выполняем поднимание на носки и стоим на носках  2) И.П.-стоя на правой, левая согнута «цапелька», руки на пояс (также упр. выполняется и на другой ноге)  3) И.П.-присед, руки на коленях. Выполняем ходьбу в приседе («уточка»)  4) И.П.-упор присев. Прыжок вверх и И.П.  3. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и формирования навыка правильной гимнастической осанки:  1) «качалочка в лодочке» из положения лёжа на спине, руки вверх  2) И.П.-лёжа на спине. Выполняем «складки-книжки»  3) «качалочка в лодочке» из положения лёжа на животе, руки вверх.  4. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, а также на улучшение эластичности мышц:  1)«Складка» -наклон в седе ноги вместе; «складка» ноги врозь  2) «бабочка», «лягушка»  4) мостик из положения лёжа на спине  5) ходьба в мостике  6) И.П.-стоя на коленях, руки за голову в замок. Прогнутся и вернуться в И.П.  7) Шпагаты (на правую, левую ногу; поперечный шпагат) | 8 раз  4 раза  8 раз  4 раза  8 раз    16 раз+10 сек.  20 раз  2 подхода по 30 сек.  по 20 раз  2 подхода по 10 счётов  20 раз  2 подхода по 10 счётов  по 20 раз  по 30 счётов  3 минуты  3 минуты  10 раз  5-7 минут |