**План дистанционных тренировочных занятий в группах НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | 1) Общеразвивающие упражнения. (мышцы головы, плечевой пояс, спина, голеностопные суставы).  2)Силовые упражнения:1.приседания ноги врозь, 2.выпрыгивания с полу-приседа вверх, 3.сгибания рук в упоре лежа среднее положение рук на полу, 4.КСУ( вертикально-горизонтальное изменение положение туловища),5.подъем туловища из положения лежа руки за головой. | 10 мин  По 10 повторений в каждом упражнении  Выполнить 3-5 серии  Отдых: между упр.10-15сек. Между сериями 60 сек. |
| Тренировка №2 | 1) Общеразвивающие упражнения. (мышцы головы, плечевой пояс, спина, голеностопные суставы).  2)Силовые упражнения:1.приседания ноги врозь, 2.выпрыгивания с полу-приседа вверх, 3.сгибания рук в упоре лежа среднее положение рук на полу, 4.КСУ( вертикально-горизонтальное изменение положение туловища),5.подъем туловища из положения лежа руки за головой. | 10 мин  По 10 повторений в каждом упражнении  Выполнить 3-5 серии  Отдых: между упр.10-15сек. Между сериями 60 сек. |
| Тренировка №3 | 1) Общеразвивающие упражнения. (мышцы головы, плечевой пояс, спина, голеностопные суставы).  2)Силовые упражнения:. приседания ноги врозь, .выпрыгивания с полу-приседа вверх, .сгибания рук в упоре лежа среднее положение рук на полу, КСУ( вертикально-горизонтальное изменение положение туловища),подъем туловища из положения лежа руки за головой. | 10 мин  По 10 повторений в каждом упражнении  Выполнить 3-5 серии  Отдых: между упр.10-15сек. Между сериями 60 сек. |
| Тренировка №4 | 1) Общеразвивающие упражнения. (мышцы головы, плечевой пояс, спина, голеностопные суставы).  2)Силовые упражнения:1.приседания ноги врозь, 2.выпрыгивания с полу-приседа вверх, 3.сгибания рук в упоре лежа среднее положение рук на полу, 4.КСУ( вертикально-горизонтальное изменение положение туловища),5.подъем туловища из положения лежа руки за головой. | 10 мин  По 10 повторений в каждом упражнении  Выполнить 3-5 серии  Отдых: между упр.10-15сек. Между сериями 60 сек. |
| Тренировка №5 | 1) Общеразвивающие упражнения. (мышцы головы, плечевой пояс, спина, голеностопные суставы).  2)Силовые упражнения:1.приседания ноги врозь, 2.выпрыгивания с полу-приседа вверх, 3.сгибания рук в упоре лежа среднее положение рук на полу, 4.КСУ( вертикально-горизонтальное изменение положение туловища),5.подъем туловища из положения лежа руки за головой. | 10 мин  По 10 повторений в каждом упражнении  Выполнить 3-5 серии  Отдых: между упр.10-15сек. Между сериями 60 сек. |
| Тренировка № 1 | Общеразвивающие упражнения: --вращения туловищем в обе стороны  наклоны туловищем в одну и другую стороны.  горизонтальная смена рук попеременно.  круговые движения в луче-запястных суставах.. наклоны туловищем вниз к ногам(стопы вместе)  Силовые упражнения: бег на месте, сгибание рук в упоре сзади, пресс лежа подъем ног за голову, удержание туловища в горизонтальном положении на прямых руках, имитация гиревого толчка . | 10 мин.  В каждом упражнении выполнить по 20 движений.  по 30 сек. все упражнения 3-5 серий  отдых между упр. 10 сек.  между сериями 60 сек. |
| Тренировка №2 | Общеразвивающие упражнения: --вращения туловищем в обе стороны  наклоны туловищем в одну и другую стороны.  горизонтальная смена рук попеременно.  круговые движения в луче-запястных суставах.. наклоны туловищем вниз к ногам(стопы вместе)  Силовые упражнения: бег на месте, сгибание рук в упоре сзади, пресс лежа подъем ног за голову, удержание туловища в горизонтальном положении на прямых руках, имитация гиревого толчка . | 10 мин.  В каждом упражнении выполнить по 20 движений.  по 30 сек. все упражнения 3-5 серий  отдых между упр. 10 сек.  между сериями 60 сек. |
| Тренировка №3 | Общеразвивающие упражнения: --вращения туловищем в обе стороны  наклоны туловищем в одну и другую стороны.  горизонтальная смена рук попеременно.  круговые движения в луче-запястных суставах.. наклоны туловищем вниз к ногам(стопы вместе)  Силовые упражнения: бег на месте, сгибание рук в упоре сзади, пресс лежа подъем ног за голову, удержание туловища в горизонтальном положении на прямых руках, имитация гиревого толчка . | 10 мин.  В каждом упражнении выполнить по 20 движений.  по 30 сек. все упражнения 3-5 серий  отдых между упр. 10 сек.  между сериями 60 сек. |
| Тренировка №4 | Общеразвивающие упражнения: --вращения туловищем в обе стороны  наклоны туловищем в одну и другую стороны.  горизонтальная смена рук попеременно.  круговые движения в луче-запястных суставах.. наклоны туловищем вниз к ногам(стопы вместе)  Силовые упражнения: бег на месте, сгибание рук в упоре сзади, пресс лежа подъем ног за голову, удержание туловища в горизонтальном положении на прямых руках, имитация гиревого толчка . | 10 мин.  В каждом упражнении выполнить по 20 движений.  по 30 сек. все упражнения 3-5 серий  отдых между упр. 10 сек.  между сериями 60 сек. |
| Тренировка №5 | Общеразвивающие упражнения: --вращения туловищем в обе стороны  наклоны туловищем в одну и другую стороны.  горизонтальная смена рук попеременно.  круговые движения в луче-запястных суставах.. наклоны туловищем вниз к ногам(стопы вместе)  Силовые упражнения: бег на месте, сгибание рук в упоре сзади, пресс лежа подъем ног за голову, удержание туловища в горизонтальном положении на прямых руках, имитация гиревого толчка . | 10 мин.  В каждом упражнении выполнить по 20 движений.  по 30 сек. все упражнения 3-5 серий  отдых между упр. 10 сек.  между сериями 60 сек. |