**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 19.03.2020 по 12.04.2020**

**Группа СОГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 21.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП

Упражнение на развитие стопы -1-2 минНаклоны – складка:- исходное положение ноги вместе – 10 раз- исходное положение ноги врозь – 10 раз- складка назад, ноги вместе – 8 раз- мостик с колен – 8 раз- мостик лежа со спины – 5 раз - пресс – лежа на спине – 10 раз - группировка на спине – 10 раз1. Прыжки на месте:

- трамплины с прямыми ногами- трамплины сгибая колени вперёд- трамплины сгибая ноги назад- прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад1. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин30 мин |
| 23.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП

Упражнение на развитие стопы 1-2 минутыНаклоны – складка:- исходное положение ноги вместе – 10 раз- исходное положение ноги врозь – 10 раз- складка назад, ноги вместе – 8 раз- мостик с колен – 8 раз- мостик лежа со спины – 5 разСиловые упражнения:- поднимание ног из положения, лёжа на спине 3х10 раз- «лодочка» на спине с работой ног 3х16 счетов- «лодочка» из положения, лёжа на животе- «Разножка» с подниманием туловища1. Прыжки на месте:

- трамплины с прямыми ногами- трамплины сгибая колени вперёд- трамплины сгибая ноги назад- прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад3. Растяжка (шпагаты) | 40 мин10 мин30 мин |
| 25.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП

Упражнение на развитие стопы 1-2 минутыНаклоны – складка:- исходное положение ноги вместе – 10 раз- исходное положение ноги врозь – 10 раз- складка назад, ноги вместе – 8 раз- мостик с колен – 8 раз- мостик лежа со спины – 5 разСиловые упражнения:- поднимание ног из положения, лёжа на спине 3х10 раз- «лодочка» на спине с работой ног 3х16 счетов- «лодочка» из положения, лёжа на животе- «Разножка» с подниманием туловища1. Прыжки на месте:

- трамплины с прямыми ногами- трамплины сгибая колени вперёд- трамплины сгибая ноги назад- прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад3. Растяжка (шпагаты) | 40 мин10 мин30 мин |
| 27.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП

Упражнение на развитие стопы 1-2 минутыНаклоны – складка:- исходное положение ноги вместе – 10 раз- исходное положение ноги врозь – 10 раз- складка назад, ноги вместе – 8 раз- мостик с колен – 8 раз- мостик лежа со спины – 5 разСиловые упражнения:- поднимание ног из положения, лёжа на спине 3х10 раз- «лодочка» на спине с работой ног 3х16 счетов- «лодочка» из положения, лёжа на животе- «Разножка» с подниманием туловища1. Прыжки на месте:

- трамплины с прямыми ногами- трамплины сгибая колени вперёд- трамплины сгибая ноги назад- прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад3. Растяжка (шпагаты) | 40 мин10 мин30 мин |