**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 13.04.2020 по 30.04.2020**

**Группа СОГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 13.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП   Упражнение на развитие стопы 1-2 минуты  Наклоны – 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  Силовые 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 туловища   1. Прыжки на месте:   - трамплины с прямыми ногами  - трамплины сгибая колени вперёд  - трамплины сгибая ноги назад  - прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад  3. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  30 мин |
| 15.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП   Упражнение на развитие стопы 1-2 минуты  Наклоны – 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  Силовые 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 туловища   1. Прыжки на месте:   - трамплины с прямыми ногами  - трамплины сгибая колени вперёд  - трамплины сгибая ноги назад  - прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад  3. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  30 мин |
| 18.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП   Упражнение на развитие стопы 1-2 минуты  Наклоны – 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  Силовые 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 туловища   1. Прыжки на месте:   - трамплины с прямыми ногами  - трамплины сгибая колени вперёд  - трамплины сгибая ноги назад  - прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад  3. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  30 мин |
| 20.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП   Упражнение на развитие стопы 1-2 минуты  Наклоны – 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  Силовые 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 туловища   1. Прыжки на месте:   - трамплины с прямыми ногами  - трамплины сгибая колени вперёд  - трамплины сгибая ноги назад  - прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад  3. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  30 мин |
| 22.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП   Упражнение на развитие стопы 1-2 минуты  Наклоны – 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  Силовые 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 туловища   1. Прыжки на месте:   - трамплины с прямыми ногами  - трамплины сгибая колени вперёд  - трамплины сгибая ноги назад  - прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад  3. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  30 мин |
| 25.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП   Упражнение на развитие стопы 1-2 минуты  Наклоны – 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  Силовые 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 туловища   1. Прыжки на месте:   - трамплины с прямыми ногами  - трамплины сгибая колени вперёд  - трамплины сгибая ноги назад  - прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад  3. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  30 мин |
| 27.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП   Упражнение на развитие стопы 1-2 минуты  Наклоны – 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  Силовые 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 туловища   1. Прыжки на месте:   - трамплины с прямыми ногами  - трамплины сгибая колени вперёд  - трамплины сгибая ноги назад  - прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад  3. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  30 мин |
| 29.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП   Упражнение на развитие стопы 1-2 минуты  Наклоны – 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  Силовые 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 туловища   1. Прыжки на месте:   - трамплины с прямыми ногами  - трамплины сгибая колени вперёд  - трамплины сгибая ноги назад  - прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад  3. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  30 мин |