**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 03.05.2020 по 31.05.2020**

**Группа СОГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 03.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП   - строевые упражнения  Упражнение на развитие стопы -1-2 мин  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  - пресс – лежа на спине – 10 раз  - группировка на спине – 10 раз  - Прыжки на месте:  - трамплины с прямыми ногами  - трамплины сгибая колени вперёд  - трамплины сгибая ноги назад  - прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад   1. Растяжка (шпагаты) 2. Вращения скакалки в разных плоскостях | 40 мин  30 мин  10 мин |
| 08.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП   - строевые упражнения  Упражнение на развитие стопы -1-2 мин  Наклоны – складка:  - исходное положение ноги вместе – 10 раз  - исходное положение ноги врозь – 10 раз  - складка назад, ноги вместе – 8 раз  - наклон назад стоя на коленях – 8 раз  - пресс – лежа на спине – 10 раз  - группировка на спине – 10 раз  - Прыжки на месте:  - трамплины с прямыми ногами  - трамплины сгибая колени вперёд  - трамплины сгибая ноги назад  - прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад   1. Растяжка (шпагаты) 2. Кувырок вперёд, назад, боком, мост из положения лёжа | 40 мин  30 мин  10 мин |
| 10.05 | 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 |
| 11.05 | 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   1. Вращения скакалки в различных плоскостях 2. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  10 мин  20 мин |
| 15. 05 | 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 |
| 17.05 | 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   1. Упражнения с мячом – перекаты по рукам, по полу, отбивы от пола и ловля двумя и одной рукой, обволакивания вокруг кисти, малые броски 2. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  10 мин  20 мин |
| 18.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП   - строевые упражнения   1. Упражнение на развитие стопы -1-2 мин 2. 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  - пресс – лежа на спине – 10 раз  - группировка на спине – 10 раз  - Прыжки на месте:  - трамплины с прямыми ногами  - трамплины сгибая колени вперёд  - трамплины сгибая ноги назад  - прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад   1. Растяжка (шпагаты) 2. Вращения скакалки в разных плоскостях | 40 мин  30 мин  10 мин |
| 22.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП   - строевые упражнения  Упражнение на развитие стопы -1-2 мин  Наклоны – складка:  - исходное положение ноги вместе – 10 раз  - исходное положение ноги врозь – 10 раз  - складка назад, ноги вместе – 8 раз  - наклон назад стоя на коленях – 8 раз  - пресс – лежа на спине – 10 раз  - группировка на спине – 10 раз  - Прыжки на месте:  - трамплины с прямыми ногами  - трамплины сгибая колени вперёд  - трамплины сгибая ноги назад  - прыжкичерез скакалку с вращением вперёд, назад   1. Растяжка (шпагаты) 2. Кувырок вперёд, назад, боком, мост из положения лёжа | 40 мин  30 мин  10 мин |
| 24.05 | 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 |
| 25.05 | 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   1. Вращения скакалки в различных плоскостях 2. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  10 мин  20 мин |
| 29. 05 | 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 |
| 31.05 | 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   1. Упражнения с мячом – перекаты по рукам, по полу, отбивы от пола и ловля двумя и одной рукой, обволакивания вокруг кисти, малые броски 2. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  10 мин  20 мин |