**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 02.05.2020 по 30.05.2020**

**Группа СОГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 02.05 | 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 |
| 06.05 | 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 |
| 11.05 | 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 |
| 13.05 | 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 |
| 16.05 | 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 |
| 18.05 | 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 |
| 20.05 | 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 |
| 23.05 | 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 |
| 25.05 | 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 |
| 27.05 | 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 |
| 30.05 | 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 |