**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 01.06.2020 по 07.06.2020**

**Группа СОГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 01.06 | 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 |
| 05.06 | 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 |
| 07.06 | 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 |