**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 упражненияУпражнение 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 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 мин30 мин10 мин |
| 05.06 | 2 | 1. Комплекс ОФП

- строевые упражненияУпражнение 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- 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 мин30 мин10 мин |
| 07.06 | 2 | 1. Комплекс ОФП

- строевые упражненияУпражнение 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 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 мин30 мин10 мин |