**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 20.07.2020 по 26.07.2020**

**Группа СОГ**

 **Понедельник, пятница 15.00-16.30**

**Воскресенье 13.00-14.30**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Кол-во часов | Содержание | Дозировка |
| 20.07 | 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, назад1. Вращения скакалки в различных плоскостях
2. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 24.07 | 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 |
| 26.07 | 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, назад1. 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 мин10 мин10 мин20 мин |