**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**Группа СОГ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |