**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 19.03.2020 по 12.04.2020**

**Группа НП-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 19.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45мин45 мин |
| 22.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Равновесия (арабеск, аттитюд, кольцо, боковое с захватом ноги рукой) турляны
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин5 раз на каждую ногу15 мин |
| 24.03 | 2 | 1. Комплекс хореографии
2. Упражнения с предметом ( вращения скакалки в различных плоскостях, прыжки через скакалку на месте, эшапе с различным способом ловли),
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин20 мин25 мин |
| 26.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Специальные прыжки – шассе, касаясь, касаясь в складку, широкий
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин20 мин25 мин |
| 29.03 | 2 | 1. Комплекс хореографии
2. Равновесия, повороты (арабеск, аттитюд, кольцо, боковое с захватом ноги рукой)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 31.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП, СФП
2. Упражнения с предметом ( вращения скакалки в различных плоскостях, прыжки через скакалку на месте, эшапе с различным способом ловли),
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин15 мин30 мин |
| 2.04 | 2 | 1. Комплекс Хореографии
2. Равновесия, повороты (арабеск, аттитюд, кольцо, боковое с захватом ноги рукой)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 5.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения с предметом (вращение обруча в различных плоскостях, перекаты, вертушки, манипуляции)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин20 мин25 мин |
| 7.04 | 2 | 1. Комплекс хореографии
2. Равновесия, повороты (арабеск, аттитюд, кольцо, боковое с захватом ноги рукой)
3. Упражнения с предметом ( вращения скакалки в различных плоскостях, прыжки через скакалку на месте, эшапе с различным способом ловли),
4. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин20 мин10 мин15 мин |
| 9.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП, СФП
2. Комплекс Хореографии,
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 12.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения с предметом (вращение обруча в различных плоскостях, перекаты, вертушки, манипуляции)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин20 мин25 мин |