**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 | 45мин  45 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 мин  5 раз на каждую ногу  15 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 мин  20 мин  25 мин |
| 26.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Специальные прыжки – шассе, касаясь, касаясь в складку, широкий 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  20 мин  25 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 мин  30 мин  15 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 мин  15 мин  30 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 мин  30 мин  15 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 мин  20 мин  25 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 мин  20 мин  10 мин  15 мин |
| 9.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП, СФП 2. Комплекс Хореографии, 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 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 мин  20 мин  25 мин |