**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 19.03.2020 по 12.04.2020**

**Группа УТГ-4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 19.03 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, затяжка, арабеск с захватом ноги рукой, планше) 3. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета) 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  20 мин  15 мин  10 мин |
| 20.03 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Равновесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше), 3. Упражнение с предметом – лента (змейки, спирали, рисунки, эшаппе) 4. Упражнения на растяжку с провисания 5. Растяжка и махи с резиной | 45 мин  30 мин  15 мин  30 мин  15 мин |
| 22.03 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Равновесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше), 3. Упражнения на растяжку с провисания | 75 мин  45 мин  15 мин |
| 23.03 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Упражнение с предметом – скакалка (прыжки с вращением вперёд, назад, скрестно, двойные) 3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) 4. Упражнения с предметом – мячом (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обволакивания, маленькие броски из руки в руку, через плечо одной рукой, двумя руками за спину и из-за спины вперёд; мастерство с малыми бросками и перекатами) 5. Упражнения на растяжку с провисания 6. Махи с резиной | 45 мин  15 мин  15 мин  15 мин  30 мин  15 мин |
| 24.03 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 2. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  15 мин  30 мин |
| 25.03 | 3 | 1. Комплекс ОФП, СФП 2. Равновесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнение с предметом – скакалка (прыжки с вращением вперёд, назад, скрестно, двойные, подкрутки, манипуляции) 4. Упражнение с предметом – лента (змейки, спирали, рисунки, эшаппе) 5. Упражнения на растяжку с провисанием 6. Растяжка и махи с резиной | 45 мин  30 мин  15 мин  15 мин  15 мин  15 мин |
| 26.03 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Упражнения с предметом – мячом (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обволакивания, маленькие броски из руки в руку, через плечо одной рукой, двумя руками за спину и из-за спины вперёд; мастерство с малыми бросками и перекатами) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  20 мин  25 мин |
| 27.03 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета) 4. Упражнение с предметом – лента (змейки, спирали, рисунки, эшаппе) 5. Упражнения на растяжку с провисания 6. Растяжка и махи с резиной | 45 мин  30 мин  15 мин  15 мин  15 мин  15 мин |
| 29.03 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, планше) 3. Прыжки со скакалкой (вращения вперёд, назад, скрестно, двойные) 4. Упражнения с предметом – мячом (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обволакивания, маленькие броски из руки в руку, через плечо одной рукой, двумя руками за спину и из-за спины вперёд; мастерство с малыми бросками и перекатами) 5. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин  15 мин  30 мин |
| 30.03 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 3. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета) 4. Упражнение с предметом – лента (змейки, спирали, рисунки, эшаппе) 5. Упражнения на растяжку с провисания 6. Растяжка и махи с резиной | 45 мин  30 мин  15 мин  15 мин  15 мин  15 мин |
| 31.03 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 2. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) 3. Упражнения на растяжку с провисания 4. Растяжка и махи с резиной | 45 мин  15 мин  15 мин  15 мин |
| 1.04 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Рвановесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения с предметом – мячом (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обволакивания, маленькие броски из руки в руку, через плечо одной рукой, двумя руками за спину и из-за спины вперёд; мастерство с малыми бросками и перекатами) 4. Упражнения на растяжку с провисания 5. Растяжка и махи с резиной | 45 мин  30 мин  20 мин  25 мин  15 мин |
| 2.04 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  20 мин  25 мин |
| 3.04 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения с предметом – лента (змейки, спирали, рисунки, эшаппе) 4. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета) 5. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин  20 мин  25 мин |
| 5.04 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) 4. Упражнения с предметом – мячом (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обволакивания, маленькие броски из руки в руку, через плечо одной рукой, двумя руками за спину и из-за спины вперёд; мастерство с малыми бросками и перекатами) 5. Растяжка с провисания | 45 мн  30 мин  15 мин  20 мин  25 мин |
| 6.04 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, затяжка, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие) 3. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета) 4. Упражнение с предметом - лента (спирали, змейки, рисунки, эшаппе) 5. Упражнения на растяжку с провисания 6. Растяжка и махи с резиной | 45 мин  30 мин  15 мин  15 мин  15 мин  15 мин |
| 7.04 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Рвановесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения с предметом – мячом (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обволакивания, маленькие броски из руки в руку, через плечо одной рукой, двумя руками за спину и из-за спины вперёд; мастерство с малыми бросками и перекатами) 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  20 мин  15 мин  10 мин |
| 8.04 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Рвановесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета) 4. Упражнение с предметом - лента (спирали, змейки, рисунки, эшаппе) 5. Упражнения на растяжку с провисания 6. Махи с резиной | 45 мин  30 мин  15 мин  15 мин  20 мин  10 мин |
| 9.04 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, затяжка, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие) 3. Растяжка с провисания 4. Растяжка и махи с резиной | 45 мн  20 мин  10 мин  15 мин |
| 10.04 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, затяжка, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие) 3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) 4. Упражнения с предметом – мячом (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обволакивания, маленькие броски из руки в руку, через плечо одной рукой, двумя руками за спину и из-за спины вперёд; мастерство с малыми бросками и перекатами) 5. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин  20 мин  25 мин |
| 12.04 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Рвановесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета) 4. Упражнение с предметом - лента (спирали, змейки, рисунки, эшаппе) 5. Упражнения на растяжку с провисания 6. Махи с резиной | 45 мин  30 мин  15 мин  15 мин  20 мин  10 мин |