**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 19.03.2020 по 12.04.2020**

**Группа НП-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 19.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Упражнения на растяжку
 | 45мин25 мин20 мин |
| 20.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Равновесия (арабеск, аттитюд, кольцо, боковое с захватом ноги рукой) турляны – 5 раз на каждую ногу
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 24.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения с предметом ( вращения скакалки в различных плоскостях, прыжки через скакалку на месте, эшапе с различным способом ловли)
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин20 мин25 мин |
| 26.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 27.03 | 2 | 1. Комплекс ОРУ
2. Акробатика – кувырки вперёд, назад, боком, мост, переварот вперед и назад, колесо на предплечиях
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин25 мин20 мин |
| 31.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Элементы - равновесия и повороты (арабеск, аттитюд, кольцо, пассе) - 5 раз на каждую нгогу; связки из упражнения без предмета
3. Упражнения на растяжку
 | 30 мин45 мин15 мин |
| 2.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 3.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Акробатические упражнения (опускания в мост, перевороты вперёд, назад, кувырки вперед, назад, стойки на руках, предплечиях) – каждое упражнение повторять по 10 раз
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 7.04 | 2 | 1. Комплекс ОРУ
2. Упражнения с предметом ( вращения скакалки в различных плоскостях, прыжки через скакалку на месте, эшапе с различным способом ловли); волны и связки из упражнения без предмета
3. Упражнения на растяжку
 | 30 мин45 мин15 мин |
| 9.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 10.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Акробатические упражнения (опускания в мост, перевороты вперёд, назад, кувырки вперед, назад, стойки на руках, предплечиях) – каждое упражнение повторять по 10 раз
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |