**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 19.03.2020 по 12.04.2020**

**Группа УТГ-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 19.03 | 2 | 1. Комплекс ОРУ без предмета, упражнения на растяжку с провисания 2. Равновесия, турляны (аттитюд, кольцо, затяжка, арабеск с захватом ноги рукой, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие) 3. Упражнения с предметом – обручем (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обкрутки вокруг кисти; мастерство с малыми бросками и перекатами) | 30 мин  30 мин  30 мин |
| 20.03 | 3 | 1. Комплекс ОФП, упражнения на растяжку с провисания 2. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 3. Упражнения без предмета – волны, танцевальные дорожки | 45 мин  45 мин  45 мин |
| 21.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 22.03 | 3 | 1. Комплекс ОФП со скакалкой и резиной, упражнения на растяжку с провисания 2. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) | 45 мин  45 мин  45 мин |
| 26.03 | 2 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 2. Упражнения с предметом – обручем (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обкрутки вокруг кисти; мастерство с малыми бросками и перекатами) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 35 мин  35 мин  20 мин |
| 27.03 | 3 | 1. Комплекс ОФП без предмета 2. Турляны, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения с предметом – булавы (вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  35 мин  20 мин |
| 28.03 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Упражнения без предмета – волны, танцевальные дорожки, элементы и связки 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 29.03 | 3 | 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 с предметом – обручем (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обкрутки вокруг кисти; мастерство с малыми бросками и перекатами 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  35 мин  20 мин |
| 4.04 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 2. Турляны, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  25 мин  20 мин |
| 5.04 | 3 | 1. Комплекс ОФП без предмета 2. Турляны, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения с предметом – обручем (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обкрутки вокруг кисти; мастерство с малыми бросками и перекатами) 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  35 мин  20 мин |
| 9.04 | 2 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 2. Упражнения с предметом – булавы (вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 30 мин  30 мин  30 мин |
| 10.04 | 3 | 1. Комплекс ОФП со скакалкой и резиной (работа предметом – вращения сложенной в 4 скакалки и малые переброски, резина используется для упражнений со стопой, силовых и маховых упражнениях) 2. Равновесия, турляны с работой предмета – на выбор: скакалка, мяч, булавы (аттитюд, кольцо, затяжка, арабеск с захватом ноги рукой, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие) 3. Упражнения без предмета – волны, танцевальные дорожки, элементы и связки 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  35 мин  20 мин |
| 11.04 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг; турляны, повороты 2. Упражнения на растяжку с провисания | 70 мин  20 мин |
| 12.04 | 3 | 1. Комплекс ОФП с булавами (вращения и малые переброски во время упражнений) 2. Равновесия, турляны с работой предмета – на выбор: скакалка, мяч, булавы (аттитюд, кольцо, затяжка, арабеск с захватом ноги рукой, 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 на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  35 мин  20 мин |