**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 19.03.2020 по 12.04.2020**

**Группа УТГ-3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 19.03 | 3 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад)
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 с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
 | 45 мин45 мин45 мин |
| 21.03 | 3 | 1. Комплекс ОФП, упражнения на растяжку с провисания
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. Упражнение с предметом – лента (спирали, змейки, мастерство)
 | 45 мин45 мин45 мин |
| 22.03 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг. Турляны, повороты ( аттитюд, кольцо, планше)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин70 мин20 мин |
| 24.03 | 3 | 1. Равновесия, турляны с резиной или утяжелителями (аттитюд, кольцо, затяжка, арабеск с захватом ноги рукой, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие)
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. Упражнение с предметом – лента (спирали, змейки, мастерство)
 | 45 мин45 мин45 мин |
| 25.03 | 2 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад)
2. Упражнение с предметом – скакалка (вращения в разных плоскостях и направлениях, эшаппе, прыжки через скакалку, мастерство с вращениями предмета)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 35 мин35 мин20 мин |
| 26.03 | 3 | 1. 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)
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. Упражнение с предметом – лента (спирали, змейки, мастерство)
4. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин35 мин35 мин20 мин |
| 28.03 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг
2. Упражнение с предметом – скакалка (вращения в разных плоскостях и направлениях, эшаппе, прыжки через скакалку, мастерство с вращениями предмета)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 80 мин45 мин10 мин |
| 29.03 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле)
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
 | 80 мин45 мин10 мин |
| 4.04 | 3 | 1. 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)
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. Упражнение с предметом – лента (спирали, змейки, мастерство)
4. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин35 мин35 мин20 мин |
| 5.04 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле)
2. Упражнение с предметом – скакалка (вращения в разных плоскостях и направлениях, эшаппе, прыжки через скакалку, мастерство с вращениями предмета)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 80 мин45 мин10 мин |
| 7.04 | 3 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад)
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 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 мин35 мин35 мин20 мин |
| 8.04 | 2 | 1. 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)
2. Упражнения с предметом – лента (змейки и спирали)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 40 мин40 мин10 мин |
| 9.04 | 3 | 1. 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)
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. Упражнение с предметом – скакалка (вращения в разных плоскостях и направлениях, эшаппе, прыжки через скакалку, мастерство с вращениями предмета)
4. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин40 мин40 мин10 мин |
| 11.04 | 3 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад)
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 с предметом – лента (змейки и спирали)
4. Упражнения на растяжку с провисания
 | 40 мин40 мин40 мин15 мин |
| 12.04 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле)
2. Упражнение с предметом – скакалка (вращения в разных плоскостях и направлениях, эшаппе, прыжки через скакалку, мастерство с вращениями предмета)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 80 мин45 мин10 мин |