**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 19.03.2020 по 30.03.2020**

**Группа НП-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 20.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП со скакалкой и резиной, упражнения на растяжку с провисания 2. Повороты, равновесия, танцевальные соединения 3. Упражнения с обручем – вращение предмета на различных частях тела, в разных плоскостях, перекаты по рукам и полу | 45 мин  25 мин  20 мин |
| 22.03 | 3 | 1. Комплекс ОФП, упражнения на растяжку с провисания 2. Комплекс хореографии, специальные прыжки (соте, эшаппе, трамплины) 3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) | 45 мин  20 мин  25 мин |
| 23.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП со скакалкой и резиной, упражнения на растяжку с провисания 2. Повороты, равновесия, танцевальные соединения 3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) | 45 мин  25 мин  20 мин |
| 27.03 | 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. Повороты, равновесия | 45 мин  25 мин  20 мин |
| 29.03 | 2 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 2. Равновесия, турляны с резиной или утяжелителями (аттитюд, кольцо, затяжка, арабеск с захватом ноги рукой, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 30 мин  30 мин  30 мин |
| 30.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП без предмета 2. Турляны, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 3. Специальные прыжки – касаясь толчком двумя 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  15 мин  15 мин  15 мин |