**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 мин25 мин20 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 мин20 мин25 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 мин25 мин20 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 мин25 мин20 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 мин30 мин30 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 мин15 мин15 мин15 мин |