**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 19.03.2020 по 31.03.2020**

**Группа УТГ-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 19.03 | 3 | 1. Комплекс ОФП 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 – 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
4. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад)
 | 45 мин30 мин30 мин30 мин |
| 22.03 | 3 | 1. Комплекс ОФП, упражнения на растяжку с провисания
2. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг
3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
4. Упражнения с предметом – лента (змейки и спирали)
 | 45 мин30 мин30 мин30 мин |
| 24.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Специальные прыжки (касаясь, широкий), танцевальные соединения
3. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад)
4. Упражнения с предметом – лента (змейки и спирали)
5. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин30 мин15 мин20 мин25 мин |
| 25.03 | 2 | 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
4. Упражнения с предметом – лента (змейки и спирали)
 | 45 мин25 мин10 мин10 мин |
| 26.03 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад)
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 мин30 мин30 мин30 мин |
| 29.03 | 3 | 1. Комплекс ОФП без предмета
2. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле)
3. Турляны, повороты ( аттитюд, кольцо)
4. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад)
5. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин30 мин30 мин15 мин15 мин |
| 31.03 | 2 | 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 на растяжку с провисания
 | 30 мин30 мин30 мин |