**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 13.04.2020 по 30.04.2020**

**Группа НП-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 14.04 | 2 | 1. Комплекс ОРУ
2. Упражнения с предметом ( вращения обруча в различных плоскостях); элементы и связки из упражнения без предмета
3. Упражнения на растяжку
 | 30 мин45 мин15 мин |
| 16.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 17.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения с предметом ( вращения обруча в различных плоскостях, прыжки через обруч на месте, перекаты по рукам, вертушки вокруг кисти)
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин25 мин20 мин |
| 21.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Акробатические упражнения (опускания в мост, перевороты вперёд, назад, кувырки вперед, назад, стойки на руках, предплечиях) – каждое упражнение повторять по 10 раз ; Упражнения с предметом ( вращения обруча в различных плоскостях, прыжки через обруч на месте, перекаты по рукам, вертушки вокруг кисти
3. Упражнения на растяжку
 | 30 мин45 мин15 мин |
| 23.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 24.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Элементы и связки из упражнения без предмета - турляны и повороты (арабеск, аттитюд, кольцо, пассе) - 5 раз на каждую ногу
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 28.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения с предметом ( вращения скакалки в различных плоскостях, прыжки через скакалку на месте, эшапе с различным способом ловли); Акробатические упражнения (опускания в мост, перевороты вперёд, назад, кувырки вперед, назад, стойки на руках, предплечиях) – каждое упражнение повторять по 10 раз
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин35 мин10 мин |
| 30.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения с предметом ( вращения обруча в различных плоскостях, прыжки через обруч на месте, перекаты по рукам, вертушки вокруг кисти
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |