**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 13.04.2020 по 30.04.2020**

**Группа УТГ-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 16.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 17.04 | 3 | 1. Комплекс ОРУ без предмета 2. Турляны, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 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 с предметом – обруч (вращения в различных плоскостях и на разных частях тела, перекаты по рукам и телу, мастерство с перекатами) 5. Упражнения на растяжку с провисания | 30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  15 мин |
| 18.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 19.04 | 3 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 2. Упражнение без предмета - турляны, повороты, волны, танцевальные дорожки 3. Упражнения с предметом – скакалка (вращения в разных плоскостях и направлениях, эшаппе, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, обкрутками и передачами предмета) 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  30 мин  30 мин |
| 23.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Упражнения с предметом – обручем (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обкрутки, маленькие броски из руки в руку; мастерство с малыми бросками и перекатами) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 24.04 | 3 | 1. Комплекс ОРУ с булавами (во время выполнения упражнений выполнять вращения предметом, малые переброски) 2. 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) 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. Упражнение без предмета - турляны, повороты, волны, танцевальные дорожки 5. Упражнения на растяжку с провисания | 15 мин  30 мин  35 мин  35 мин  10 мин |
| 25.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле). Турляны, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 26.04 | 3 | 1. Комплекс ОРУ 2. Упражнения с предметом – скакалка (вращения в разных плоскостях и направлениях, эшаппе, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, обкрутками и передачами предмета) 3. Упражнения с предметом – обруч (вращения в различных плоскостях и на разных частях тела, перекаты по рукам и телу, мастерство с перекатами) 4. 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) 5. Упражнения на растяжку с провисания | 15 мин  35 мин  35 мин  35 мин  15 мин |
| 30.04 | 2 | 1. Упражнение без предмета - турляны, повороты, волны, танцевальные дорожки 2. Упражнения с предметом – скакалка (вращения в разных плоскостях и направлениях, эшаппе, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, обкрутками и передачами предмета) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 35 мин  35 мин  20 мин |