**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 13.04.2020 по 30.04.2020**

**Группа УТГ-3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 14.04 | 3 | 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 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 на растяжку с провисания
 | 45 мин40 мин40 мин10 мин |
| 15.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП без предмета
2. Равновесия, турляны, повороты ( аттитюд, кольцо, планше)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин35 мин10 мин |
| 16.04 | 3 | 1. Равновесия, турляны, повороты ( аттитюд, кольцо, планше)
2. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
3. Упражнения с предметом – лента (спирали, змейки, обволакивания, мастерство)
 | 45 мин45 мин45 мин |
| 18.04 | 3 | 1. 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)
2. 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)
3. Упражнения с предметом – лента (спирали, змейки, обволакивания, мастерство)
 | 45 мин45 мин45 мин |
| 19.04 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле)
2. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 80 мин45 мин10 мин |
| 21.04 | 3 | 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 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 на растяжку с провисания
 | 45 мин45 мин35 мин10 мин |
| 22.04 | 2 | 1. Равновесия, турляны с резиной или утяжелителями (аттитюд, кольцо, затяжка, арабеск с захватом ноги рукой, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие)
2. Упражнения с предметом – лента (спирали, змейки, обволакивания, мастерство)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 40 мин40 мин10 мин |
| 23.04 | 3 | 1. Турляны, повороты ( аттитюд, кольцо, планше)
2. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
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. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин40 мин40 мин10 мин |
| 25.04 | 3 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад)
2. 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)
3. Упражнения с предметом – лента (спирали, змейки, обволакивания, мастерство)
4. Упражнения на растяжку с провисания
 | 40 мин40 мин40 мин15 мин |
| 26.04 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле)
2. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 80 мин45 мин10 мин |
| 28.04 | 3 | 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 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 на растяжку с провисания
 | 40 мин40 мин40 мин15 мин |
| 29.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Турляны, повороты, равновесия ( аттитюд, кольцо, планше)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин35 мин10 мин |
| 30.04 | 3 | 1. Комплекс ОФП 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 – лента (спирали, змейки, обволакивания, мастерство)
4. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин40 мин40 мин10 мин |