**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 05.05.2020 по 29.05.2020**

**Группа НП-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 05.05 | 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 мин  35 мин  10 мин |
| 07.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс Хореографии 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 08.05 | 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 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  25 мин  20 мин |
| 12.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Элементы - турляны и повороты (арабеск, аттитюд, кольцо, пассе) - 5 раз на каждую ногу; волны из упражнения без предмета 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 14.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс Хореографии 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 15.05 | 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 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 19.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Контрольные нормативы по ОФП и СФП 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 21.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс Хореографии 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 22.05 | 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 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  20 мин  25 мин |
| 26.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс Хореографии 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 28.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Контрольные нормативы по ОФП и СФП 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 29.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Акробатика. Упражнения с предметом ( вращения скакалки в различных плоскостях, прыжки через скакалку на месте, эшапе с различным способом ловли) 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  35 мин  10 мин |