**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 мин35 мин10 мин |
| 07.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 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 мин25 мин20 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 мин35 мин10 мин |
| 14.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 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 мин30 мин15 мин |
| 19.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Контрольные нормативы по ОФП и СФП
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин35 мин10 мин |
| 21.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 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 мин20 мин25 мин |
| 26.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 28.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Контрольные нормативы по ОФП и СФП
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин35 мин10 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 мин35 мин10 мин |