**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 02.05.2020 по 31.05.2020**

**Группа УТГ-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 02.05 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Упражнения без предмета – волны, элементы и танцевальные дорожки 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 03.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле). Турляны, повороты с резиной или утяжелителями ( 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 на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  35 мин  20 мин |
| 07.05 | 2 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 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 | 35 мин  35 мин  20 мин |
| 08.05 | 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 – скакалка (вращения в разных плоскостях и направлениях, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, вращениями и передачами предмета) 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  35 мин  20 мин |
| 10.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП без предмета 2. Упражнение без предмета - турляны, повороты ( аттитюд, кольцо, планше), волны, танцевальные дорожки 3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  35 мин  20 мин |
| 14.05 | 2 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 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 | 35 мин  35 мин  20 мин |
| 15.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП без предмета 2. Упражнения с предметом – обруч (вращения в разных направлениях и на разных частях тела, обкрутки, перекаты по полу, по телу, мастерство с 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 мин  35 мин  35 мин  20 мин |
| 16.05 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 2. Турляны, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  25 мин  20 мин |
| 17.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП с булавами (во время выполнения упражнений выполнять вращения предметом, малые переброски) 2. Упражнения с предметом – обруч (вращения в разных направлениях и на разных частях тела, обкрутки, перекаты по полу, по телу, мастерство с 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 мин  35 мин  35 мин  20 мин |
| 21.05 | 2 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 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 | 35 мин  35 мин  10 мин |
| 22.05 | 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 – скакалка (вращения в разных плоскостях и направлениях, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, вращениями и передачами предмета) 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  35 мин  20 мин |
| 23.05 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Упражнение без предмета – волны, связки элементов, турляны, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 24.05 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 2. Упражнение без предмета – волны, связки элементов, 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 на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  35 мин  20 мин |
| 28.05 | 2 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 2. Упражнения с предметом – обруч (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 | 35 мин  35 мин  20 мин |
| 29.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП без предмета 2. Контрольные нормативы по ОФП и СФП 3. Упражнения без предмета – волны, элементы и связки, танцевальные дорожки 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  35 мин  20 мин |
| 30.05 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 2. Турляны, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 31.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП без предмета 2. Контрольные нормативы по ОФП и СФП 3. Упражнения без предмета – волны, элементы и связки, танцевальные дорожки 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  35 мин  20 мин |