**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 03.05.2020 по 31.05.2020**

**Группа УТГ-4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 03.05 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле)
2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, планше)
3. Прыжки со скакалкой (вращения вперёд, назад, скрестно, двойные)
4. 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)
5. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин30 мин15 мин15 мин30 мин |
| 05.05 | 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
4. Растяжка и махи с резиной
 | 45 мин15 мин15 мин15 мин |
| 06.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП, СФП
2. Равновесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше)
3. Упражнение с предметом – скакалка (прыжки с вращением вперёд, назад, скрестно, двойные, подкрутки, манипуляции)
4. Упражнение с предметом – лента (змейки, спирали, рисунки, эшаппе)
5. Упражнения на растяжку с провисанием
6. Растяжка и махи с резиной
 | 45 мин30 мин15 мин15 мин15 мин15 мин |
| 07.05 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг
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 на растяжку с провисания
 | 45 мин20 мин25 мин |
| 08.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Равновесия, 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. Упражнение с предметом – лента (змейки, спирали, рисунки, эшаппе)
5. Упражнения на растяжку с провисания
6. Растяжка и махи с резиной
 | 45 мин30 мин15 мин15 мин15 мин15 мин |
| 10.05 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле)
2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, планше)
3. Прыжки со скакалкой (вращения вперёд, назад, скрестно, двойные)
4. 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)
5. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин30 мин15 мин15 мин30 мин |
| 11.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад)
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 с предметом – лента (змейки, спирали, рисунки, эшаппе)
5. Упражнения на растяжку с провисания
6. Растяжка и махи с резиной
 | 45 мин30 мин15 мин15 мин15 мин15 мин |
| 12.05 | 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
4. Растяжка и махи с резиной
 | 45 мин15 мин15 мин15 мин |
| 13.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Рвановесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше)
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
5. Растяжка и махи с резиной
 | 45 мин30 мин20 мин25 мин15 мин |
| 14.05 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг
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
 | 45 мин20 мин25 мин |
| 15.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, планше)
3. Упражнения с предметом – лента (змейки, спирали, рисунки, эшаппе)
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
 | 45 мин30 мин15 мин20 мин25 мин |
| 17.05 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг
2. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад)
3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
4. 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)
5. Растяжка с провисания
 | 45 мн30 мин15 мин20 мин25 мин |
| 18.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, затяжка, 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 с предметом - лента (спирали, змейки, рисунки, эшаппе)
5. Упражнения на растяжку с провисания
6. Растяжка и махи с резиной
 | 45 мин30 мин15 мин15 мин15 мин15 мин |
| 19.05 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг
2. Рвановесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше)
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 мин20 мин15 мин10 мин |
| 20.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Рвановесия, 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. Упражнение с предметом - лента (спирали, змейки, рисунки, эшаппе)
5. Упражнения на растяжку с провисания
6. Махи с резиной
 | 45 мин30 мин15 мин15 мин20 мин10 мин |
| 21.05 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг
2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, затяжка, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие)
3. Растяжка с провисания
4. Растяжка и махи с резиной
 | 45 мн20 мин10 мин15 мин |
| 22.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнение с предметом – скакалка (прыжки с вращением вперёд, назад, скрестно, двойные)
3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
4. 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)
5. Упражнения на растяжку с провисания
6. Махи с резиной
 | 45 мин15 мин15 мин15 мин30 мин15 мин |
| 24.05 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг
2. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад)
3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
4. 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)
5. Растяжка с провисания
 | 45 мн30 мин15 мин20 мин25 мин |
| 25.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, затяжка, 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 с предметом - лента (спирали, змейки, рисунки, эшаппе)
5. Упражнения на растяжку с провисания
6. Растяжка и махи с резиной
 | 45 мин30 мин15 мин15 мин15 мин15 мин |
| 26.05 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг
2. Рвановесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше)
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 мин20 мин15 мин10 мин |
| 27.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Рвановесия, 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. Упражнение с предметом - лента (спирали, змейки, рисунки, эшаппе)
5. Упражнения на растяжку с провисания
6. Махи с резиной
 | 45 мин30 мин15 мин15 мин20 мин10 мин |
| 28.05 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг
2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, затяжка, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие)
3. Растяжка с провисания
4. Растяжка и махи с резиной
 | 45 мн20 мин10 мин15 мин |
| 29.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, планше)
3. Упражнения с предметом – лента (змейки, спирали, рисунки, эшаппе)
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
 | 45 мин30 мин15 мин20 мин25 мин |
| 31.05 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг
2. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад)
3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
4. 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)
5. Растяжка с провисания
 | 45 мн30 мин15 мин20 мин25 мин |