**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 03.05.2020 по 31.05.2020**

**Группа УТГ-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 03.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП, упражнения на растяжку с провисания 2. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 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 – лента (змейки и спирали) | 45 мин  30 мин  30 мин  30 мин |
| 05.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Специальные прыжки (касаясь, широкий), танцевальные соединения 3. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 4. Упражнения с предметом – лента (змейки и спирали) 5. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин  20 мин  25 мин |
| 06.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП со скакалкой и резиной, упражнения на растяжку с провисания 2. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 3. Повороты, равновесия 4. Упражнения с предметом – лента (змейки и спирали) | 45 мин  25 мин  10 мин  10 мин |
| 07.05 | 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 – 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  30 мин  30 мин  30 мин |
| 10.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП без предмета 2. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 3. Турляны, повороты ( аттитюд, кольцо) 4. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 5. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  30 мин  15 мин  15 мин |
| 12.05 | 2 | 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 на растяжку с провисания | 30 мин  30 мин  30 мин |
| 13.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Специальные прыжки (касаясь, широкий), танцевальные соединения 3. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 4. Упражнения с предметом – лента (змейки и спирали) 5. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин  20 мин  25 мин |
| 14.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП без предмета, упражнения на растяжку с провисания 2. Равновесия, турляны (аттитюд, кольцо, затяжка, арабеск с захватом ноги рукой, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие) 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. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) | 45 мин  30 мин  30 мин  30 мин |
| 17.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП, упражнения на растяжку с провисания 2. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 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 – лента (змейки и спирали) | 45 мин  30 мин  30 мин  30 мин |
| 19.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Специальные прыжки (касаясь, широкий), танцевальные соединения 3. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 4. Упражнения с предметом – лента (змейки и спирали) 5. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин  20 мин  25 мин |
| 20.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП со скакалкой и резиной, упражнения на растяжку с провисания 2. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 3. Повороты, равновесия 4. Упражнения с предметом – лента (змейки и спирали) | 45 мин  25 мин  10 мин  10 мин |
| 21.05 | 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 – 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  30 мин  30 мин  30 мин |
| 24.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП без предмета 2. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 3. Турляны, повороты ( аттитюд, кольцо) 4. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 5. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  30 мин  15 мин  15 мин |
| 26.05 | 2 | 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 на растяжку с провисания | 30 мин  30 мин  30 мин |
| 27.05 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Специальные прыжки (касаясь, широкий), танцевальные соединения 3. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 4. Упражнения с предметом – лента (змейки и спирали) 5. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин  20 мин  25 мин |
| 28.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП без предмета, упражнения на растяжку с провисания 2. Равновесия, турляны (аттитюд, кольцо, затяжка, арабеск с захватом ноги рукой, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие) 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. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) | 45 мин  30 мин  30 мин  30 мин |
| 31.05 | 3 | 1. Комплекс ОФП, упражнения на растяжку с провисания 2. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 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 – лента (змейки и спирали) | 45 мин  30 мин  30 мин  30 мин |