**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 01.06.2020 по 07.06.2020**

**Группа НП-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 01.06 | 2 | 1. Комплекс ОФП со скакалкой и резиной, упражнения на растяжку с провисания
2. Повороты, равновесия, танцевальные соединения
3. Упражнения с обручем – вращение предмета на различных частях тела, в разных плоскостях, перекаты по рукам и полу
 | 45 мин25 мин20 мин |
| 05.06 | 2 | 1. Комплекс ОФП, упражнения на растяжку с провисания
2. Комплекс хореографии, специальные прыжки (соте, эшаппе, трамплины)
3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
 | 45 мин20 мин25 мин |
| 07.06 | 2 | 1. Комплекс ОФП со скакалкой и резиной, упражнения на растяжку с провисания
2. Повороты, равновесия, танцевальные соединения
3. Упражнения с обручем – вращение предмета на различных частях тела, в разных плоскостях, перекаты по рукам и полу
 | 45 мин25 мин20 мин |