**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 мин  25 мин  20 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 мин  20 мин  25 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 мин  25 мин  20 мин |