**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 28.07.2020 по 02.08.2020**

**Группа НП-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 28.07 | 2 | 1. Комплекс Хореографии 2. Равновесия, повороты (арабеск, аттитюд, кольцо, боковое с захватом ноги рукой) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 30.07 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Упражнения с предметом (вращение обруча в различных плоскостях, перекаты, вертушки, манипуляции) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  20 мин  25 мин |
| 02.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Упражнения на растяжку с провисания | 45мин  45 мин |