**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 мин30 мин15 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 мин20 мин25 мин |
| 02.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45мин45 мин |