**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 28.07.2020 по 31.07.2020**

**Группа НП-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 28.07 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Контрольные нормативы по ОФП и СФП
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин35 мин10 мин |
| 30.07 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 31.07 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Акробатические упражнения (опускания в мост, перевороты вперёд, назад, кувырки вперед, назад, стойки на руках, предплечиях) – каждое упражнение повторять по 10 раз
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин20 мин25 мин |