**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 28.07.2020 по 02.08.2020**

**Группа УТГ-3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 28.07 | 3 | 1. Комплекс ОРУ, 2. Упражнение с предметом – лента (змейки, спирали, мастерство) 3. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета) 4. упражнения на растяжку с провисания | 25 мин  45 мин  45 мин  20 мин |
| 29.07 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 2. Турляны, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 30.07 | 3 | 1. Комплекс ОРУ со скакалкой и резиной (работа предметом – вращения сложенной в 4 скакалки и малые переброски, резина используется для упражнений со стопой, силовых и маховых упражнениях) 2. Упражнения с предметом – мячом (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обволакивания, маленькие броски из руки в руку, через плечо одной рукой, двумя руками за спину и из-за спины вперёд; мастерство с малыми бросками и перекатами) 3. Упражнение с предметом – лента (змейки, спирали, мастерство) 4. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета) 5. Упражнения на растяжку с провисания | 20 мин  35 мин  35 мин  35 мин  10 мин |
| 01.08 | 3 | 1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП, 2. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) 4. упражнения на растяжку с провисания | 35 мин  45 мин  45 мин  10 мин |
| 02.08 | 3 | 1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП, 2. Упражнения с предметом – мячом (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обволакивания, маленькие броски из руки в руку, через плечо одной рукой, двумя руками за спину и из-за спины вперёд; мастерство с малыми бросками и перекатами) 3. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета) 4. Упражнения на растяжку с провисания | 35 мин  45 мин  45 мин  10 мин |