**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 27.07.2020 по 02.08.2020**

**Группа НП-3**

Вторник, среда 16.30-18.00

Четверг, воскресенье 17.15-19.30

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 28.07 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс хореографии, равновесия, повороты, танцевальные шаги и соединения
3. Специальные прыжки – Касаясь толчком двумя
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин25 мин20 мин |
| 29.07 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс хореографии, равновесия, повороты, танцевальные шаги и соединения
3. Манипуляции со скакалкой
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин25 мин10 мин10 мин |
| 30.07 | 3 | 1. Комплекс ОФП

- Общеразвивающие упражнения- Прыжки через скакалку- Упражнения на пресс- Упражнения для мышц спины1. Равновесия, повороты
2. Танцевальные шаги и соединения
3. Упражнения на растяжку
 | 45мин30 мин30 мин30 мин |
| 02.08 | 3 | 1. Комплекс ОФП

- Общеразвивающие упражнения– Упражнения на гибкость- Упражнения на пресс- Упражнения для мышц спины1. Равновесия, повороты
2. Танцевальные шаги и соединения
3. Манипуляции со скакалкой
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин20 мин20 мин20 мин |