**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 20.07.2020 по 26.07.2020**

**Группа НП-1**

**Понедельник, пятница 16.30-18.00**

**Воскресенье 11.30-13.00**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 20.07 | 2 | 1. Комплекс ОФП со скакалкой и резиной, упражнения на растяжку с провисания 2. Повороты, равновесия, танцевальные соединения 3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) | 45 мин  25 мин  20 мин |
| 24.07 | 3 | 1. Комплекс ОФП со скакалкой и резиной, упражнения на растяжку с провисания 2. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 3. Повороты, равновесия | 45 мин  25 мин  20 мин |
| 26.07 | 2 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 2. Равновесия, турляны с резиной или утяжелителями (аттитюд, кольцо, затяжка, арабеск с захватом ноги рукой, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 30 мин  30 мин  30 мин |