**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 мин25 мин20 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 мин25 мин20 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 мин30 мин30 мин |