**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 03.05.2020 по 31.05.2020**

**Группа НП-3**

Вторник, среда 16.30-18.00

Четверг, воскресенье 17.15-19.30

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 21.07 | 2 | 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
 | 45мин20 мин10 мин15 мин |
| 22.07 | 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 |
| 23.07 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс хореографии, равновесия, повороты, танцевальные шаги и соединения
3. Манипуляции со скакалкой
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин45 мин30 мин15 мин |
| 26.07 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс хореографии, танцевальные шаги и соединения, специальные прыжки – касаясь толчком двумя
3. Упражнения с предметом - мяч ( малые броски, перекаты по рукам, вертушки вокруг кисти)
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин45 мин30 мин15 мин |