**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 03.08.2020 по 09.08.2020**

**Группа НП-2**

**Вторник, четверг, пятница 9.00-10.30**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 04.08 | 2 | 1. Комплекс ОРУ 2. Упражнения с предметом ( вращения обруча в различных плоскостях); элементы и связки из упражнения без предмета 3. Упражнения на растяжку | 30 мин  45 мин  15 мин |
| 06.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс Хореографии 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 07.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Упражнения с предметом ( вращения обруча в различных плоскостях, прыжки через обруч на месте, перекаты по рукам, вертушки вокруг кисти) 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  25 мин  20 мин |