**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 мин45 мин15 мин |
| 06.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 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 мин25 мин20 мин |