**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 03.08.2020 по 09.08.2020**

**Группа УТГ-2**

**Понедельник - пятница, воскресенье 10.30-12.00**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 03.08 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, затяжка, арабеск с захватом ноги рукой, планше) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 04.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  20 мин  25 мин |
| 05.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Упражнение с предметом – скакалка (прыжки с вращением вперёд, назад, скрестно, двойные) 3. Упражнения с предметом – обруч (вращения в разных плоскостях и направлениях, перекаты, подкрутки, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета) 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  15 мин  15 мин  15 мин |
| 06.08 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Равновесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше), 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 07.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  20 мин  25 мин |
| 09.08 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 2. Упражнения с предметом – мячом (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обволакивания, маленькие броски из руки в руку, через плечо одной рукой, двумя руками за спину и из-за спины вперёд; мастерство с малыми бросками и перекатами) 3. Упражнения на растяжку с провисания 4. Махи с резиной | 45 мин  15 мин  15 мин  15 мин |