**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 03.08.2020 по 09.08.2020**

**Группа УТГ-4**

Понедельник 13.00-15.15

Вторник 13.00- 14.30

Среда 13.00-15.15

Четверг 13.00-14.30

Пятница 13.00-15.15

Воскресенье 13.00-15.15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 03.08 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 3. 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) 4. Упражнение с предметом – лента (змейки, спирали, рисунки, эшаппе) 5. Упражнения на растяжку с провисания 6. Растяжка и махи с резиной | 45 мин  30 мин  15 мин  15 мин  15 мин  15 мин |
| 04.08 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле) 2. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) 3. Упражнения на растяжку с провисания 4. Растяжка и махи с резиной | 45 мин  15 мин  15 мин  15 мин |
| 05.08 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Рвановесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше) 3. 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) 4. Упражнения на растяжку с провисания 5. Растяжка и махи с резиной | 45 мин  30 мин  20 мин  25 мин  15 мин |
| 06.08 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  20 мин  25 мин |
| 07.08 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения с предметом – лента (змейки, спирали, рисунки, эшаппе) 4. 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) 5. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин  20 мин  25 мин |
| 09.08 | 3 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) 4. 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) 5. Растяжка с провисания | 45 мн  30 мин  15 мин  20 мин  25 мин |