**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 03.08.2020 по 09.08.2020**

**Группа НП-1**

 **Понедельник, пятница 16.30-18.00**

**Воскресенье 11.30-13.00**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 03.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП, упражнения на растяжку с провисания
2. Комплекс хореографии, специальные прыжки (соте, эшаппе, трамплины)
3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
 | 45 мин20 мин25 мин |
| 07.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП со скакалкой и резиной, упражнения на растяжку с провисания
2. Повороты, равновесия, танцевальные соединения
3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
 | 45 мин25 мин20 мин |
| 09.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП со скакалкой и резиной, упражнения на растяжку с провисания
2. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле)
3. Повороты, равновесия
 | 45 мин25 мин20 мин |