**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 03.08.2020 по 09.08.2020**

**Группа НП-3**

Вторник, среда 16.30-18.00

Четверг, воскресенье 17.15-19.30

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 19.04 | 2 | 1. Комплекс ОФП

- Общеразвивающие упражнения- Прыжки через скакалку- Упражнения на пресс- Упражнения для мышц спины1. Равновесия, повороты
2. Танцевальные шаги и соединения
3. Упражнения на растяжку
 | 45мин35 мин35 мин20 мин |
| 21.03 | 2 | 1. Комплекс ОФП

- Общеразвивающие упражнения– Упражнения на гибкость- Упражнения на пресс- Упражнения для мышц спины1. Равновесия, повороты
2. Манипуляции со скакалкой
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин20 мин15 мин10 мин |
| 22.04 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения с предметом ( вращения скакалки в различных плоскостях, прыжки через скакалку на месте, эшапе с различным способом ловли)
3. Специальные прыжки – Касаясь толчком двумя
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин35 мин35 мин20 мин |
| 26.04 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс хореографии, танцевальные шаги и соединения, специальные прыжки – касаясь толчком двумя
3. Упражнения с предметом - мяч ( малые броски, перекаты по рукам, вертушки вокруг кисти)
4. Упражнения на растяжку
 | 45 мин45 мин20 мин25 мин |