**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 03.08.2020 по 09.08.2020**

**Группа УТГ-1**

**Вторник, среда 15.00-16.30**

 **Четверг, воскресенье 15.00-17.15**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 04.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Специальные прыжки (касаясь, широкий), танцевальные соединения
3. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад)
4. Упражнения с предметом – лента (змейки и спирали)
5. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин30 мин15 мин20 мин25 мин |
| 05.08 | 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
4. Упражнения с предметом – лента (змейки и спирали)
 | 45 мин25 мин10 мин10 мин |
| 06.08 | 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 – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
4. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин30 мин30 мин30 мин |
| 09.08 | 3 | 1. Комплекс ОФП без предмета
2. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле)
3. Турляны, повороты ( аттитюд, кольцо)
4. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад)
5. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин30 мин30 мин15 мин15 мин |