**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 мин  30 мин  15 мин  20 мин  25 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 мин  25 мин  10 мин  10 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 мин  30 мин  30 мин  30 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 мин  30 мин  30 мин  15 мин  15 мин |