**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 03.08.2020 по 09.08.2020**

**Группа НП-1**

 Вторник 9.00-10.30

 Четверг 9.00-10.30

 Воскресенье 9.00-10.30

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 04.08 | 2 | 1. Комплекс хореографии
2. Равновесия, повороты (арабеск, аттитюд, кольцо, боковое с захватом ноги рукой)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 06.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Равновесия (арабеск, аттитюд, кольцо, боковое с захватом ноги рукой) турляны
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин5 раз на каждую ногу15 мин |
| 09.08 | 2 | 1. Комплекс хореографии
2. Упражнения с предметом ( вращения скакалки в различных плоскостях, прыжки через скакалку на месте, эшапе с различным способом ловли),
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин20 мин25 мин |