**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 мин  30 мин  15 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 мин  5 раз на каждую ногу  15 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 мин  20 мин  25 мин |