**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 16.07.2020 по 19.07.2020**

**Группа УТГ-1**

**Четверг 11.00-12.30**

**Пятница 11.00-13.15**

**Суббота 11.00-12.30**

**Воскресенье 11.00-13.15**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 16.07 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 2. Упражнения без предмета – волны, элементы и танцевальные дорожки 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 17.07 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс хореографии – станок, у опоры туры и фуете, середина – прыжки (шашман депье, соте, эшапе, ассамбле). Турляны, повороты с резиной или утяжелителями ( аттитюд, кольцо, планше) 3. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета) 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  35 мин  20 мин |
| 18.07 | 2 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 2. Упражнения с предметом – обручем (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обкрутки, маленькие броски из руки в руку; мастерство с малыми бросками и перекатами) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 35 мин  35 мин  20 мин |
| 19.07 | 3 | 1. Комплекс ОФП с булавами (во время выполнения упражнений выполнять вращения предметом, малые переброски) 2. Равновесия, турляны с работой предмета – на выбор: скакалка, мяч, булавы (аттитюд, кольцо, затяжка, арабеск с захватом ноги рукой, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие) 3. Упражнения с предметом – скакалка (вращения в разных плоскостях и направлениях, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, вращениями и передачами предмета) 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  35 мин  35 мин  20 мин |