**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 14.07.2020 по 17.07.2020**

**Группа НП-2**

**Вторник, четверг, пятница 9.00-10.30**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 14.07 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Упражнения с предметом ( вращения обруча в различных плоскостях, прыжки через обруч на месте, перекаты по рукам, вертушки вокруг кисти) 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 16.07 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс Хореографии 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 17.07 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Акробатические упражнения (опускания в мост, перевороты вперёд, назад, кувырки вперед, назад, стойки на руках, предплечиях) – каждое упражнение повторять по 10 раз 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  25 мин  20 мин |