**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 10.08.2020 по 16.08.2020**

**Группа НП-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 11.08 | 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 ; Упражнения с предметом ( вращения обруча в различных плоскостях, прыжки через обруч на месте, перекаты по рукам, вертушки вокруг кисти
3. Упражнения на растяжку
 | 30 мин45 мин15 мин |
| 13.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 14.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Элементы и связки из упражнения без предмета - турляны и повороты (арабеск, аттитюд, кольцо, пассе) - 5 раз на каждую ногу
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |