**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 10.08.2020 по 16.08.2020**

**Группа НП-3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 11.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс хореографии, танцевальные шаги и соединения, специальные прыжки – касаясь толчком двумя 3. Упражнения с предметом - мяч ( малые броски, перекаты по рукам, вертушки вокруг кисти) 4. Упражнения на растяжку | 45 мин  25 мин  10 мин  10 мин |
| 12.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. - Общеразвивающие упражнения 3. - Прыжки через скакалку 4. - Упражнения на пресс 5. - Упражнения для мышц спины 6. Равновесия, повороты 7. Танцевальные шаги и соединения 8. Упражнения на растяжку | 45мин  20 мин  10 мин  15 мин |
| 13.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс хореографии, равновесия, повороты, танцевальные шаги и соединения 3. Специальные прыжки – Касаясь толчком двумя 4. Упражнения на растяжку | 45 мин  25 мин  20 мин |
| 16.08 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Упражнения с предметом ( вращения скакалки в различных плоскостях, прыжки через скакалку на месте, эшапе с различным способом ловли) 3. Специальные прыжки – Касаясь толчком двумя 4. Упражнения на растяжку | 45 мин  35 мин  35 мин  20 мин |