**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 мин25 мин10 мин10 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
 | 45мин20 мин10 мин15 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 мин25 мин20 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 мин35 мин35 мин20 мин |