**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 10.08.2020 по 16.08.2020**

**Группа НП-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 11.08 | 2 | 1. Комплекс хореографии 2. Равновесия, повороты (арабеск, аттитюд, кольцо, боковое с захватом ноги рукой) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 13.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП, СФП 2. Упражнения с предметом ( вращения скакалки в различных плоскостях, прыжки через скакалку на месте, эшапе с различным способом ловли), 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  15 мин  30 мин |
| 16.08 | 2 | 1. Комплекс Хореографии 2. Равновесия, повороты (арабеск, аттитюд, кольцо, боковое с захватом ноги рукой) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин |