**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 17.08.2020 по 23.08.2020**

**Группа НП-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 18.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Контрольные нормативы по ОФП и СФП 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 20.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс Хореографии 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 21.08 | 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 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  20 мин  25 мин |