**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 17.08.2020 по 23.08.2020**

**Группа УТГ-1**

**Вторник, среда 15.00-16.30**

**Четверг, воскресенье 15.00-17.15**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 18.08 | 2 | 1. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 2. Упражнения с предметом – мячом (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обволакивания, маленькие броски из руки в руку, через плечо одной рукой, двумя руками за спину и из-за спины вперёд; мастерство с малыми бросками и перекатами) 3. Упражнения на растяжку с провисания | 30 мин  30 мин  30 мин |
| 19.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Специальные прыжки (касаясь, широкий), танцевальные соединения 3. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) 4. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  20 мин  10 мин  15 мин |
| 20.08 | 3 | 1. Комплекс ОФП без предмета, упражнения на растяжку с провисания 2. Равновесия, турляны (аттитюд, кольцо, затяжка, арабеск с захватом ноги рукой, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие) 3. Упражнения с предметом – мячом (перекаты по рукам, рукам и корпусу; обволакивания, маленькие броски из руки в руку, через плечо одной рукой, двумя руками за спину и из-за спины вперёд; мастерство с малыми бросками и перекатами 4. Акробатика (перевороты вперед, назад, арабский переворот, стойки на руках, предплечиях, кувырки вперёд, назад, «рыбка» вперед, назад) | 45 мин  30 мин  30 мин  30 мин |
| 23.08 | 3 | 1. Комплекс ОФП, упражнения на растяжку с провисания 2. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг 3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли) 4. Упражнения с предметом – лента (змейки и спирали) | 45 мин  30 мин  30 мин  30 мин |