**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 мин30 мин30 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 мин20 мин10 мин15 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 мин30 мин30 мин30 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 мин30 мин30 мин30 мин |