**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 17.08.2020 по 23.08.2020**

**Группа УТГ-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 18.08 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг
2. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин20 мин25 мин |
| 18.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения с предметом – обруч (вращения в разных плоскостях и направлениях, перекаты, подкрутки, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета)
3. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета)
4. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин15 мин15 мин15 мин |
| 19.08 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг
2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, затяжка, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие)
3. Упражнения с предметом – скакалка (прыжки на месте, вращения в различных плоскостях, манипуляции в различных плоскостях и с различным способом ловли)
4. Растяжка с провисания
 | 45 мн20 мин10 мин15 мин |
| 20.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, затяжка, планше, боковое равновесие с наклоном корпуса, заднее равновесие)
3. Упражнения с предметом – булавы (вращения в разных плоскостях и направлениях, мельницы впереди, круговые мельницы, перекаты 1 булавы по рукам и телу, соединенных 2 булав по рукам и телу, маленькие броски, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета)
4. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин20 мин15 мин10 мин |
| 21.08 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг
2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо, затяжка, арабеск с захватом ноги рукой, планше)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 23.08 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнение с предметом – скакалка (прыжки с вращением вперёд, назад, скрестно, двойные)
3. Упражнения с предметом – обруч (вращения в разных плоскостях и направлениях, перекаты, подкрутки, мастерство с малыми бросками, перекатами и передачами предмета)
4. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин15 мин15 мин15 мин |