**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 17.08.2020 по 23.08.2020**

**Группа УТГ-4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 17.08 | 3 | 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. Упражнение с предметом - лента (спирали, змейки, рисунки, эшаппе)
5. Упражнения на растяжку с провисания
6. Растяжка и махи с резиной
 | 45 мин30 мин15 мин15 мин15 мин15 мин |
| 18.08 | 2 | 1. Комплекс хореографии – станок (у опоры), середина – танлие, батманы, балянсе, вальсовый шаг
2. Рвановесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше)
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. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин20 мин15 мин10 мин |
| 19.08 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Рвановесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше)
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. Упражнение с предметом - лента (спирали, змейки, рисунки, эшаппе)
5. Упражнения на растяжку с провисания
6. Махи с резиной
 | 45 мин30 мин15 мин15 мин20 мин10 мин |
| 20.08 | 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. Растяжка с провисания
4. Растяжка и махи с резиной
 | 45 мн20 мин10 мин15 мин |
| 21.08 | 3 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнение с предметом – скакалка (прыжки с вращением вперёд, назад, скрестно, двойные)
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 – 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)
5. Упражнения на растяжку с провисания
6. Махи с резиной
 | 45 мин15 мин15 мин15 мин30 мин15 мин |
| 23.08 | 3 | 1. Комплекс ОФП, СФП
2. Равновесия, повороты ( аттитюд, кольцо, планше)
3. Упражнение с предметом – скакалка (прыжки с вращением вперёд, назад, скрестно, двойные, подкрутки, манипуляции)
4. Упражнение с предметом – лента (змейки, спирали, рисунки, эшаппе)
5. Упражнения на растяжку с провисанием
6. Растяжка и махи с резиной
 | 45 мин30 мин15 мин15 мин15 мин15 мин |