**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 02.11.2020 по 15.11.2020**

**Группа НП-1**

**Расписание занятий:**

 Вторник 14.00-15.30

 Четверг 14.00-15.30

 Воскресенье 14.00-15.30

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 03.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45мин45 мин |
| 05.11 | 2 | 1. Комплекс хореографии
2. Равновесия, повороты (арабеск, аттитюд, кольцо, боковое с захватом ноги рукой)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 08.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Равновесия (арабеск, аттитюд, кольцо, боковое с захватом ноги рукой) турляны
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин5 раз на каждую ногу15 мин |
| 10.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45мин45 мин |
| 12.11 | 2 | 1. Комплекс хореографии
2. Манипуляции со скакалкой
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 15.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения с обручем
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин30 мин15 мин |