**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 | 45мин  45 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 мин  30 мин  15 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 мин  5 раз на каждую ногу  15 мин |
| 10.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Упражнения на растяжку с провисания | 45мин  45 мин |
| 12.11 | 2 | 1. Комплекс хореографии 2. Манипуляции со скакалкой 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 15.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Упражнения с обручем 3. Упражнения на растяжку с провисания | 45 мин  30 мин  15 мин |