**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 02.11.2020 по 15.11.2020**

**Группа НП-3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 02.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Равновесия, повороты (аттитюд, кольцо) 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 03.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс Хореографии 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 05.11 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Акробатические упражнения (опускания в мост, перевороты вперёд, назад, кувырки вперед, назад, стойки на руках, предплечиях) – каждое упражнение повторять по 10 раз 3. Манипуляции со скакалкой 4. Упражнения на растяжку | 45 мин  30 мин  30 мин  30 мин |
| 06.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Танцевальные связки и элементы и упражнения без предмета 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 09.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Равновесия и повороты (кольцо, боковое) 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  35 мин  10 мин |
| 10.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Комплекс Хореографии 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  30 мин  15 мин |
| 12.11 | 3 | 1. Комплекс ОФП 2. Акробатические упражнения (опускания в мост, перевороты вперёд, назад, кувырки вперед, назад, стойки на руках, предплечиях) – каждое упражнение повторять по 10 раз 3. Упражнение с обручем (вращения в разных плоскостях, перекаты, вертушки) 4. Упражнения на растяжку | 45 мин  30 мин  30 мин  30 мин |
| 13.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП 2. Манипуляции и мастерство со скакалкой 3. Упражнения на растяжку | 45 мин  30 мин  15 мин |