**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 мин35 мин10 мин |
| 03.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 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 мин30 мин30 мин30 мин |
| 06.11 | 2  | 1. Комплекс ОФП
2. Танцевальные связки и элементы и упражнения без предмета
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 09.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Равновесия и повороты (кольцо, боковое)
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин35 мин10 мин |
| 10.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Комплекс Хореографии
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 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 мин30 мин30 мин30 мин |
| 13.11 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Манипуляции и мастерство со скакалкой
3. Упражнения на растяжку
 | 45 мин30 мин15 мин |