**НП до 1 (1); НП до 1(2)**

* Видео-материалы с подробным описанием, предоставляются обучающимся пн, ср, пт.
* Обучающие предоставляют тренеру видео – отчеты или фото - отчеты, с помощью любых мессенджеров и средств электронной связи.

17.08 Упр. на развитие гибкости. ОФП

19.08 Подводящие упражнения к эл. гр. А (отжимания). Упр. на развитие гибкости

21.08 Хореография (упражнения на укрепление стоп, голеностопа, икроножных мышц)

24.08 Подводящие упражнения к эл. гр. В (упор углом ноги вместе). Упр. на развитие гибкости

26.08 Подводящие упражнения к эл. гр. С (прыжки). Упр. на развитие гибкости

28.08 ОФП. Упр. На развитие гибкости

31.08 Базовые аэробные шаги

**НП св 1 (1); НП св 1 (2); НП св 1 (3)**

• Видео-материалы с подробным описанием, предоставляются обучающимся каждый день с пн. - пт.

• Контроль выполнятся ежедневно с пн. - пт. Обучающие предоставляют тренеру видео – отчеты или фото - отчеты, с помощью любых мессенджеров и средств электронной связи.

17.08 ОФП. Круговая тренировка.

18.08 Подводящие упражнения к элем. гр. D

19.08 Стретчинг. Хореографическая подготовка ("гран батман жете" (махи на 90 градусов) упражнения на укрепление стоп, голени, икроножных мышц)

20.08 СФП. Подводящие упражнения к акробатическим элементам.

21.08 Стретчинг. Хореографическая подготовка ("гран батман жете" (махи на 90 градусов) упражнения на укрепление стоп, голени, икроножных мышц)

24.08 Танцевальная аэробная разминка, с использованием базовых аэробных

шагов. Контрольное задание. Составить комбинацию.

25.08 Подводящие упражнения к элем. гр. В. Элемент группы В «упор углом ноги вместе». Элемент группы В «упор углом ноги врозь».

26.08 Стретчинг

27.08 Подводящие упражнения к элем. гр. А

Элементы группы А (различные вариации отжиманий)

28.08 Стретчинг. Хореографическая подготовка ("гран батман жете" (махи на 90 градусов) упражнения на укрепление стоп, голени, икроножных мышц)

31.08 СФП. Подводящие упражнения к акробатическим элементам.