Занятие №1

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта фитнес-аэробика** | Дозировка |
| **Разминка на месте:** | |
| - шея.(вращения головой в разные стороны)  - Плечи,локти(вращения в разные стороны)  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный,выподы)  -наклоны назад стоя и с колен касаясь руками пола,мосты.кувырки вперед и назад, боком | 10мин |
| **Общая физическая подготовка** | |
| **Упражнения на месте:**  -с высоким подниманием бедра;с заходом на возвышенность  -бег с захлестом голени чередуя с приседаниями .  -с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)махи  -прыжки вверх из положения сидя  -упор приснд,упор лежа, присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой  -прыжки коленки до груди(групировка)  -планка на прямых руках  - планка на локтях  -отжимание .(правильно отжимаемся) ,группировка с выпрыгиванием на вверх,чередуем | 30сек  30сек  По 15 раз в каждую сторону  10 раз  10раз  10раз и с поворотом 10 раз  30сек  30сек  10раз |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Отработка движений танцевальных направлений (локинг)**  - up and look(замок)Сочетание быстрых движений и замирание  - point(указание пальцем в любую сторону и четкое замирание на пару секунд)  -wrist twirl (кручение запястей вверх,вниз)  **Отработка**  -скитер рэбит кик ногой,,подскок на этой ноге | 10мин  10мин |
| **Заключительная часть** | |
| -пресс  - спина(поднятие рук), потом ног  -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 30раз  По10раз  30раз по 10 с задержкой |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и завести за голову) Покачаться на спине Растяжка. (бабочка, лодочка ,складочка.) | 5мин |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype,,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Панкова Н.В. тел89184616563

Занятие №2

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта фитнес-аэробика** | Дозировка |
| **Разминка на месте:** | |
| - шея.(вращения в разные стороны)  - Плечи,локти(вращения в разные стороны)  -Туловище, таз (вращение)  -бкг на месте с высоким подн.бедра  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный,выподы)  -наклоны назад стоя и с колен касаясь руками пола,мосты. | 10мин |
| **Общая физическая подготовка** | |
| **Упражнения на месте:**  -с высоким подниманием бедра;с заходом на возвышенность  -бег , чередуя с приседаниями .  -прыжки с натянутыми ногами  -прыжки вверх из положения сидя  -прыжки с поджатыми ногами  -прыжки коленки до груди(групировка)  -поднятие одновременно рук и ног в складку  - планка на локтях  -отжимание .(правильно отжимаемся) ,группировка с выпрыгиванием на вверх,черед. | 30сек  30сек  10раз  10раз  10раз  10раз  10раз  1мин  10раз |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Отработка движений танцевальных направлений (брейк)**  - гелик(обороты)  - свайпс.  -спрыгивание с головы  **Отработка верхнего (топ-рок) брейка**  -Выброс рук вперед,в сторону,работа ног,меняя направления в разные стороны | 10мин  10мин |
| **Заключительная часть** | |
| -прессноги за голову  - спина(поднятие рук), потом ног  -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 30раз  По10 раз каждое движение |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и завести за голову) Покачаться на спине Растяжка. (бабочка, лодочка ,складочка.)кошечка | 5мин |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype,,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Панкова Н.В. тел89184616563

Занятие №3

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта фитнес-аэробика** | Дозировка |
| **Разминка на месте:** | |
| - шея.(вращения в разные стороны)  - Плечи,локти(вращения в разные стороны)  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный,выподы)  -наклоны назад стоя и с колен касаясь руками пола,мосты. | 10мин |
| **Общая физическая подготовка** | |
| **Упражнения на месте:**  -с высоким подниманием бедра;с заходом на возвышенность  -бег , чередуя с приседаниями .  -с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)  -прыжки вверх из положения сидя  -упор приснд,упор лежа, присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой  -прыжки коленки до груди(групировка)  -планка на прямых руках  - складка  -отжимание .(правильно отжимаемся) ,группировка с выпрыгиванием на вверх,чередуем | 10мин |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Отработка движений танцевальных направлений локинг**  - scoobot(поочередной выпад ног в сторону,нога ставится на пятку,руки делают wrist twirl,point или clap  - скуби ду(два поочередных кика ногами в прыжке)  **Отработка локинга в танце** | 10мин  10мин |
| **Заключительная часть** | |
| -пресс  - спина(поднятие рук), потом ног  -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 3мин |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и завести за голову) Покачаться на спине Растяжка. (бабочка, лодочка ,складочка.) | 2мин |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype,,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Панкова Н.В. тел89184616563

Занятие №4

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта фитнес-аэробика** | Дозировка |
| **Разминка на месте:** | |
| - шея.(вращения в разные стороны)  - Плечи,локти(вращения в разные стороны)  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный,выподы)  -наклоны назад стоя и с колен касаясь руками пола,мосты. | 10мин |
| **Общая физическая подготовка** | |
| **Упражнения на месте:**  -с высоким подниманием бедра;с заходом на возвышенность  -бег , чередуя с приседаниями .  -с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)  -прыжки вверх из положения сидя  -упор присев,упор лежа, присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой  -прыжки коленки до груди(групировка)  -планка на прямых руках  - планка на локтях  -отжимание .(правильно отжимаемся) | 30сек  3подхода по 10раз  По10махов на каждую ногу  10раз  10раз  10раз  30сек  5раз |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Отработка движений танцевальных направлений (брейк)**  - свайпс,обороты  - спрыгивание с головы  -Дорожка,фриз  **Отработка верхнего (топ-рок) брейка**  -Выброс рук вперед,в сторону,работа ног,меняя направления в разные стороны | 10мин  10мин |
| **Заключительная часть** | |
| - спина(поднятие рук), потом ног  -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 5мин |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и завести за голову) Покачаться на спине Растяжка. (бабочка, лодочка ,складочка.) | 5мин |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype,,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Панкова Н.В. тел89184616563

Занятие №5

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта фитнес-аэробика** | Дозировка |
| **Разминка на месте:** | |
| - шея.(вращения в разные стороны)  - Плечи,локти(вращения в разные стороны)  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный,выподы)  -наклоны назад стоя и с колен касаясь руками пола,мосты. | 10мин |
| **Общая физическая подготовка** | |
| **Упражнения на месте:**  -бег с высрким подниманием бедра  -бег с захлестом голени  -с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)  -прыжки вверх из положения сидя  -упор приснд,упор лежа, присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой  -прыжки коленки до груди(групировка)  -прыжки с прямыми ногами  - прыжки с поджатием ног  Акробатика(кувырки вперед и назад) | 30сек  10раз  10раз  10раз  10раз  10раз  20раз  По10раз |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Отработка движений танцевальных направлений (брейк) и акробатика**  - спрыгивание через прямые руки  - гелик,обороты  -Дорожка,фриз  **Отработка верхнего (топ-рок) брейка**  -Выброс рук вперед,в сторону,работа ног,меняя направления в разные стороны | 10мин  10мин |
| **Заключительная часть** | |
| -пресс  - спина(поднятие рук), потом ног  -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 30раз  По10 раз |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и завести за голову) Покачаться на спине Растяжка. (бабочка, лодочка ,складочка.) | 5мин |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype,,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Панкова Н.В. тел89184616563

Занятие №6

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта фитнес-аэробика** | Дозировка |
| **Разминка на месте:** | |
| - шея.(вращения в разные стороны)  - Плечи,локти(вращения в разные стороны)  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный,выподы)  -наклоны назад стоя и с колен касаясь руками пола,мосты. | 10мин |
| **Общая физическая подготовка** | |
| **Упражнения на месте:**  -с высоким подниманием бедра;с заходом на возвышенность  -бег с захлестом голени чередуя с приседаниями .  -махи  -прыжки вверх из положения сидя  -упор присев,упор лежа, присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой  -прыжки коленки до груди(групировка)  -планка на прямых руках  - планка на локтях  -отжимание .(правильно отжимаемся) ,группировка с выпрыгиванием на вверх,чередуем | 30сек  30сек  По10раз  10раз  10раз  10раз  10раз  30сек  30сек  15раз |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Отработка движений танцевальных направлений (хип-хоп)**  - Кач  - База(прыжковая)  -Хореография  **Отработка танцевальной части по локингу**  -придумать хореогр. На 8 счетов | 10мин  10мин |
| **Заключительная часть** | |
| -пресс  - спина(поднятие рук), потом ног  -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 5мин |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и завести за голову) Покачаться на спине Растяжка. (бабочка, лодочка ,складочка.) | 5мин |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype,,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Панкова Н.В. тел89184616563

Занятие №7

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта фитнес-аэробика** | Дозировка |
| **Разминка на месте:** | |
| - шея.(вращения в разные стороны)  - Плечи,локти,кисти(вращения в разные стороны)  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный,выподы)  -наклоны назад стоя и с колен касаясь руками пола,мосты. | 10мин |
| **Общая физическая подготовка** | |
| **Упражнения на месте:**  -с высоким подниманием бедра;с заходом на возвышенность  -приседания с выподом.  -с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты) махи  -прыжки вверх из положения сидя  -упор присев,упор лежа, присед ,прогнуться в спине,отжимание, выпрыгнуть хлопок над головой  -прыжки коленки до груди(групировка)  -планка на прямых руках  - планка боковая  -отжимание .(правильно отжимаемся) , | 30сек  По15раз 2 подхода  По10  10раз  10раз  10раз  По 30 сек  15раз |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Отработка движений танцевальных направлений (хип-хоп) база и акробатика**  - рондаты  - колеса,кувырки  **Отработка хип хопа и локинга в танце**  -Следить за движением корпуса и фиксациями | 10мин  10мин |
| **Заключительная часть** | |
| -пресс  - спина(поднятие рук), потом ног  -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 5мин |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и завести за голову) Покачаться на спине Растяжка. (бабочка, лодочка ,складочка.) | 5мин |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype,,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Панкова Н.В. тел89184616563

Занятие №8

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта фитнес-аэробика** | Дозировка |
| **Разминка на месте:** | |
| - шея.(вращения в разные стороны)  - Плечи,локти(вращения в разные стороны)  -Туловище, таз (вращение)  -бег с поднятием колен.Чередование носки,пятки(ходьба)  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный,выподы)  -наклоны назад стоя и с колен касаясь руками пола,мосты. | 10мин |
| **Общая физическая подготовка** | |
| **Упражнения на месте:**  -упражнение стульчик  -бег чередуя с приседаниями .  -с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)махи  -прыжки с прямыми ногами  -упор приснд,упор лежа, присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой  -прыжки коленки до груди(групировка)  -планка на прямых руках  - планка на локтях,боковая  -отжимание .(правильно отжимаемся) | 30сек  30сек  По 10раз  10раз  10раз  10раз  По 30сек  10раз |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Отработка движений танцевальных направлений (хип-хоп)**  - кач  - база  -фристайл  **Отработка (хип-хоп)танец**  -Следим за движением корпуса | 10мин  10мин |
| **Заключительная часть** | |
| -пресс  - спина(поднятие рук), потом ног  -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 5мин |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и завести за голову) Покачаться на спине Растяжка. (бабочка, лодочка ,складочка.)кошечка | 5мин |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype,,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Панкова Н.В. тел89184616563

Занятие №9

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта фитнес-аэробика** | Дозировка |
| **Разминка на месте:** | |
| - шея.(вращения в разные стороны)  - Плечи,локти(вращения в разные стороны)  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный,выподы)  -наклоны назад стоя и с колен касаясь руками пола,мосты. | 10мин |
| **Общая физическая подготовка** | |
| **Упражнения на месте:**  -с высоким подниманием бедра;с заходом на возвышенность  -бег с захлестом голени чередуя с приседаниями .  -с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)  -прыжки вверх из положения сидя  -упор приснд,упор лежа, присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой  -прыжки коленки до груди(групировка)  -планка на прямых руках  - планка на локтях  -отжимание .(правильно отжимаемся) ,группировка с выпрыгиванием на вверх,чередуем | 10мин |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Отработка движений танцевальных направлений локинг**  - pacing(быстрый удар в сторонус расслабленным запястьем,рука опускается в перерывах между ударами  - up look(поза с руками поднятыми над уровнем плеч,замирание  **Отработка в танце локинга и брейка** | 10мин  10мин |
| **Заключительная часть** | |
| -пресс  - спина(поднятие рук), потом ног  -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 3мин |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и завести за голову) Покачаться на спине Растяжка. | 2мин |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype,,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Панкова Н.В. тел89184616563

Занятие №10

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта фитнес-аэробика** | Дозировка |
| **Разминка на месте:** | |
| - шея.(вращения в разные стороны)  - Плечи,локти(вращения в разные стороны)  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный,выподы)  -наклоны назад стоя и с колен касаясь руками пола,мосты. | 10мин |
| **Общая физическая подготовка** | |
| **Упражнения на месте:**  -с высоким подниманием бедра;с заходом на возвышенность  -бег с захлестом голени чередуя с приседаниями .  -с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)  -прыжки вверх из положения сидя  -упор приснд,упор лежа, присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой  -прыжки коленки до груди(групировка)  -планка на прямых руках  - планка на локтях  -отжимание .(правильно отжимаемся) ,группировка с выпрыгиванием на вверх,чередуем | 10мин |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Отработка движений танцевальных направлений (татинг)**  - Движение рук и кистей под прямым углом,,как в египетских танцах  **Отработка татинга в танце**  -следить ,чтобы был прямой угол | 10мин  10мин |
| **Заключительная часть** | |
| -пресс  - спина(поднятие рук), потом ног  -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 3мин |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и завести за голову) Покачаться на спине Растяжка. (бабочка, лодочка ,складочка.) | 2мин |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype,,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Панкова Н.В. тел89184616563

Занятие №11

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта фитнес-аэробика** | Дозировка |
| **Разминка на месте:** | |
| - шея.(вращения в разные стороны)  - Плечи,локти(вращения в разные стороны)  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный,выподы)  -наклоны назад стоя и с колен касаясь руками пола,мосты. | 10мин |
| **Общая физическая подготовка** | |
| **Упражнения на месте:**  -с высоким подниманием бедра;с заходом на возвышенность  -бег с захлестом голени чередуя с приседаниями .  -с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)  -прыжки вверх из положения сидя  -упор приснд,упор лежа, присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой  -прыжки коленки до груди(групировка)  -планка на прямых руках  - планка на локтях  -отжимание .(правильно отжимаемся) ,группировка с выпрыгиванием на вверх,чередуем | 10мин |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Отработка движений танцевальных направлений (татинг)**  - Движение рук и кистей под прямым углом,,как в египетских танцах  **Отработка татинга в танце**  -следить,чтобы был прямой угол | 10мин  10мин |
| **Заключительная часть** | |
| -пресс  - спина(поднятие рук), потом ног  -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 3мин |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и завести за голову) Покачаться на спине Растяжка. (бабочка, лодочка ,складочка.) | 2мин |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype,,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Панкова Н.В. тел89184616563

Занятие №12

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта фитнес-аэробика** | Дозировка |
| **Разминка на месте:** | |
| - шея.(вращения в разные стороны)  - Плечи,локти(вращения в разные стороны)  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный,выподы)  -наклоны назад стоя и с колен касаясь руками пола,мосты. | 10мин |
| **Общая физическая подготовка** | |
| **Упражнения на месте:**  -с высоким подниманием бедра;с заходом на возвышенность  -бег с захлестом голени чередуя с приседаниями .  -с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)  -прыжки вверх из положения сидя  -упор приснд,упор лежа, присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой  -прыжки коленки до груди(групировка)  -планка на прямых руках  - планка на локтях  -отжимание .(правильно отжимаемся) ,группировка с выпрыгиванием на вверх,чередуем | 10мин |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Отработка движений танцевальных направлений (татинг)**  - Движение рук и кистей под прямым углом,,как в египетских танцах  **Отработка татинга в танце**  -следить за прямым углом | 10мин  10мин |
| **Заключительная часть** | |
| -пресс  - спина(поднятие рук), потом ног  -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 3мин |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и завести за голову) Покачаться на спине Растяжка. (бабочка, лодочка ,складочка.) | 2мин |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype,,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Панкова Н.В. тел89184616563

Занятие №13

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта фитнес-аэробика** | Дозировка |
| **Разминка на месте:** | |
| - шея.(вращения в разные стороны)  - Плечи,локти(вращения в разные стороны)  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный,выподы)  -наклоны назад стоя и с колен касаясь руками пола,мосты. | 10мин |
| **Общая физическая подготовка** | |
| **Упражнения на месте:**  -с высоким подниманием бедра;с заходом на возвышенность  -бег с захлестом голени чередуя с приседаниями .  -с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)  -прыжки вверх из положения сидя  -упор приснд,упор лежа, присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой  -прыжки коленки до груди(групировка)  -планка на прямых руках  - планка на локтях  -отжимание .(правильно отжимаемся) ,группировка с выпрыгиванием на вверх,чередуем | 10мин |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Фристайл,**  - самостоятельно придумать танцевальную хореографию на 3 восьмерки с использованием хип-хопа,брейка,татинга,локинга  **Отработка всего танца**  -правельное исполнение стилей | 10мин  10мин |
| **Заключительная часть** | |
| -пресс  - спина(поднятие рук), потом ног  -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 3мин |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и завести за голову) Покачаться на спине Растяжка. (бабочка, лодочка ,складочка.) | 2мин |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype,,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Панкова Н.В. тел89184616563