Занятие №1

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-4. 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 | 20мин |
| **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 | 1мин1минПо 20 раз в каждую сторону20 раз20раз10раз и с поворотом 10 раз1мин1мин15раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
|  **Отработка движений танцевальных направлений (локинг)**- ap 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  | 20мин20мин |
| **Заключительная часть** |
| -пресс- спина(поднятие рук), потом ног -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 40разПо20раз30раз 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-4. 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. | 20мин |
| **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. | 1мин1мин20раз15раз20раз15раз15раз1мин15раз |
| **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 | 20мин20мин |
| **Заключительная часть** |
| -прессноги за голову- спина(поднятие рук), потом ног -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 40разПо20 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-4. 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. | 20мин |
| **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 | 20мин |
| **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- скуб иду(два поочередных кика ногами в прыжке)**Отработка локинга в танце** | 20мин20мин |
| **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 №4

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-4. 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. | 20мин |
| **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)  | 1мин3подхода по 10разПо20махов на каждую ногу20раз15раз20раз30сек20раз |
| **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 | 20мин20мин |
| **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-4. 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. | 20мин |
| **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 ногАкробатика(кувырки вперед и назад) | 1мин20раз20раз20раз20раз20раз20разПо10раз |
| **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 | 20мин20мин |
| **Заключительная часть** |
| -пресс- спина(поднятие рук), потом ног -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 40разПо20 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-4. 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. | 20мин |
| **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 | 1мин1минПо20раз20раз15раз15раз20раз30сек30сек15раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
|  **Отработка движений танцевальных направлений (хип-хоп)**- Кач - База(прыжковая)-Хореография**Отработка танцевальной части по локингу**-придумать хореогр. На 8 счетов | 20мин20мин |
| **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-4. 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. | 20мин |
| **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) , | 1минПо15раз 2 подходаПо2020раз20раз20разПо 30 сек20раз |
| **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 | 20мин20мин |
| **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-4. 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. | 20мин |
| **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)  | 1мин1минПо 20раз20раз15раз15разПо 30сек20раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
|  **Отработка движений танцевальных направлений (хип-хоп)**- кач- база-фристайл**Отработка (хип-хоп)танец**-Следим за движением корпуса | 20мин20мин |
| **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-4. 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. | 20мин |
| **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 | 20мин |
| **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** | 20мин20мин |
| **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.  | 5мин |
| **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-4. 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. | 20мин |
| **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 | 20мин |
| **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 | 20мин20мин |
| **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 №11

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-4. 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. | 20мин |
| **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 | 20мин |
| **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 | 20мин20мин |
| **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 №12

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-4. 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. | 20мин |
| **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 | 20мин |
| **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 | 20мин20мин |
| **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 №13

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-4. 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. | 20мин |
| **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 | 20мин |
| **Специальная физическая подготовка** |
|  **Фристайл,** - самостоятельно придумать танцевальную хореографию на 3 восьмерки с использованием хип-хопа,брейка,татинга,локинга**Отработка всего танца**-правельное исполнение стилей | 20мин20мин |
| **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 №14

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-4. 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. | 20мин |
| **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 | 20мин |
| **Специальная физическая подготовка** |
|  **Отработка движений танцевальных направлений (фристайл)**- придумать самостоятельно танцевальную хореографию на 4 восьмерки**Отработка всего танца**-правельное исполнение танцевальных направлений | 20мин20мин |
| **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 №15

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-4. 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. | 20мин |
| **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 | 20мин |
| **Специальная физическая подготовка** |
|  **Отработка движений танцевальных направлений (фристайл)**- придумать 4 восьмерки танцевальной хореографии**Отработка всего танца**-правельное исполнение танцевальных направлений | 20мин20мин |
| **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 №16

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-2. 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. | 15мин |
| **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 | 15мин |
| **Специальная физическая подготовка** |
|  **Отработка движений танцевальных направлений (фристайл)**- придумать 4 восьмерки танцевальной хореографии**Отработка всего танца**-правельное исполнение танцевальных направлений | 15мин15мин |
| **Заключительная часть** |
| -пресс- спина(поднятие рук), потом ног -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 10мин |
| 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 №17

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-2. 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. | 15мин |
| **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 | 15мин |
| **Специальная физическая подготовка** |
|  **Отработка движений танцевальных направлений (фристайл)**- придумать 4 восьмерки танцевальной хореографии**Отработка всего танца**-правельное исполнение танцевальных направлений | 15мин15мин |
| **Заключительная часть** |
| -пресс- спина(поднятие рук), потом ног -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 10мин |
| 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