**Содержание занятий дистанционного обучения**

**по фитнес - аэробике группы БУ-2**

**Занятие №1**

**Место проведения:** Дистанционное занятие по программе zoom.

**Тип занятия:** Комбинированный .

**Тема занятия**: Техника совершенствования выполнения удержания упор углом ноги врозь и упор углом ноги вместе**.**

**Цель урока:** Повысить уровень выполнения удержания упор углом ноги врозь и упор углом ноги вместе, физической подготовки у спортсменов, занимающихся фитнес аэробикой.

**Задачи:** 1. Совершенствовать уровень удержания упор углом ноги врозь и упор углом ноги вместе.

2. Развить физические качества (прыгучесть, силу, гибкость).

3. Воспитать чувства ритма, веру спортсмена в свои возможности.

**Продолжительность занятия:** 90 минут.

**Инвентарь:** компьютер, сотовый телефон, музыкальный центр, коврик.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Содержание занятия** | **дозировка** | **ОМУ** |
| **1**  **2**  **3**  **4** | **Подготовительная часть**  **Цель:** организовать учащихся на тренировку. Ознакомить с правильной техникой выполнения углов : упор углом ноги врозь, упор углом ноги вместе на примере выполнения этих элементов ведущими спортсменами мира, используя компьютер и ссылку в интернете . Подготовить организм спортсмена к нагрузке.  1.1Построение, приветствие, сообщение задач урока.  1.2 Просмотр правильной техники выполнения удержания упора углом ноги в стороны и упор ноги вместе с помощью компьютера. Разбор правильной техники выполнения углов.  1.3 Наглядная демонстрация выполнения подгруппы поворотов : упор ноги в стороны и упор ноги вместе на 180 и 360 град.  1.4 Упражнение в ходьбе.  1.4.1 Ходьба на носках, руки в перёд ладонями вверх.  1.4.2 Ходьба на пятках, руки за голову.  1.4.3 Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы, руки в стороны.  1.5. Упражнения в беге на месте.  1.5.1 Бег правым и левым боком, приставными, скрестными шагами. Руки на пояс.  1.5.2 Бег с высоким подниманием бедра, взахлёст голени назад.  1.5 Ходьба в спокойном темпе.  **Основная часть.**  **Цель:** улучшить технику выполнения удержания упор углом ноги врозь и упор углом ноги вместе.  2.1 Базовые шаги фитнес-аэробики на месте.  2.1.2 Джампин джек -ноги в стороны в полуприсед, соединить вместе. Руки на поясе.  2.1.3 Ланч (выпад) прыжком одна нога впереди, другая сзади. Руки на поясе.  2.1.4 Лифт (подъём колена) поочерёдный подъём колена. Руки на поясе.  2.1.5 Скип. Поочерёдное выпрямление ноги вперёд. Руки на поясе.  2.2 Махи. Махи с ногами поочерёдно вперёд с продвижением. Руки в стороны.  2.2.1 Махи ногами поочерёдно в стороны. Руки в стороны.  2.3 Упражнения в прыжках на месте.  2.3.1 Прыжок группировка  2.3.2 Прыжок группировка на 180 град.  2.3.3Прыжок группировка на 180 град.  2.3.4 Прыжок air turn на 180 град  2.3.5 Прыжок казак на правую ногу.  2.3.6 Прыжок казак на левую ногу.  2.3.7 Ходьба в спокойном темпе.  2.4.Упражнения на улучшение удержания : упор углом ноги врозь и упор углом ноги вместе.  2.4.1 Удержание угла упор ноги врозь на скамье. Сед на стул или на табурет ноги по сторонам.  2.4.2 Удержание упор ноги врозь на полу.  2.4.3 Удержание упор ноги вместе на стуле.  2.4.4 Удержание упор ноги вместе на полу.  2.5 Закрепление упражнений на растяжку.  2.5.1 Поочерёдные махи ногами (правой, левой) вверх, лёжа спиной на ковриках.  2.5.2 Разведение ног в стороны (махи) лёжа спиной на ковриках  2.5.3 Махи поочередно прямыми ногами назад, стоя в упоре на прямых руках, ноги согнуты в коленях.  2.6. Шпагаты.  2.6.1 Сагитальный шпагат на правую ногу.  2.6.2 Сагитальный шпагат на левую ногу.  2.7 Упражнения на развитие силы мышц спины и пресса.  2.7.1 Лежа на животе, руки за голову - поднимание туловища.  2.7.2 Лежа на спине, руки за голову, поднимание туловища к коленям.  2.8 Отжимание, локти вдоль туловища.  **Заключительная часть.**  **Цель:** Восстановить организм  после тренировки, подвести  итоги занятия.  3.1 Складки.  3.1.1 Потянутся в складку. Сидя на полу ноги вместе.  3.1.2 Потянутся в складку.  Сидя на полу ноги в стороны.  3.2 Упражнения из йоги на расслабление.  3.2.1 «Собака» мордой вниз. Стоя на четвереньках ладони на ширине плеч пальцами вперёд, колени и стопы на ширине плеч. Бёдра и руки перпендикулярно полу.  3.2.2 Бадха конасана. Сидя на полу соединить стопы вместе, колени тянутся к полу. Руки обхватывают стопы.  3.2.3 Джан ширшасана. Сидя на полу поочерёдный наклон к вытянутым ногам.  3.3 Подведение итогов тренировки по программе zoom.  3.4 Домашнее задание.  **Контроль,**  **обратная связь с учащимися** | 30 мин.  2 мин.  8 мин.  5 мин.  2 мин.  2 мин.  2мин.  2мин.  1 мин  1мин.  50мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  2 мин.  2мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин. 1 мин.  3 подхода по 1 мин.  ( 3 мин )  5подходов по 12 сек.  ( 1 мин )  3 подхода по 1 мин.  ( 3 мин )  5 подходов по 12 сек.  ( 1 мин )  2 мин.  2 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин.  1 мин.  10 мин.  2 мин.  2 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Следить за осанкой.  Следить за дыханием.  Восстановление дыхания.  Упражнения выполнять под музыкальное сопровождение (ударность музыки 135-140 bt.)  Следить ,чтобы вся стопа касалась пола при положении ноги врозь.  Следить , чтобы впереди стоящая нога была согнута , а сзади прямая.  Следить, чтобы опорная нога была с затянутым коленом.  Следить за натянутыми коленями и носками.  Обратить внимание на правильную технику выполнения прыжков.  Следить за правильным положением осанки.  Восстановление дыхания.  Следить , за максимальным подъемом таза над стулом.  Сед на стул, ноги вместе. Следить, за максимальным подъемом таза над скамьей.  Следить за натянутыми коленями и носками.  Следить, чтобы не было прогиба в поясничном отделе.  Следить за натянутыми носками и коленями.  Следить за правильной техникой выполнения упражнений.  .  Следить за натянутыми носками и коленями.  Следить за тем, чтобы грудь тянулась к бедру.  Следить за правильной техникой выполнения упражнения.  Выявит  отличившихся, обратить внимание на ошибки при выполнении заданий.  Самостоятельно дома с помощью компьютера и интернета, скинуть мне выполнение удержание углов на полу, в те дни ,когда у нас нет тренировки.  Тренировочный процесс полностью регулируется с помощью программы zoom.  Тренер в процессе тренировки видит, как выполняется то или иное задание и корректирует его выполнение.  Тренер – преподаватель Евелькина Е.В.  тел. 88617691439;  Панкова Н.В.  тел. 89184616563; Решетняк Е.Д.  тел. 89883175520 |