**Содержание занятий дистанционного обучения**

**по фитнес - аэробике группы БУ-3**

**Занятие №1**

**Место проведения :** дистанционное обучение по программе zoom .

**Тип занятия:** комбинированный.

**Тема занятия:** Обучение и закрепление техники выполнения элементов на динамическую силу : отжимания ,lateral , hinge отжимания, геликоптер.

**Цель урока:** Обучение и закрепление техники выполнения элементов на динамическую силу : отжимания ,lateral , hinge отжимания, геликоптер.

**Задачи :**1. Закрепить технику выполнения элементов на динамическую силу : отжимания , lateral , hinge отжимания, геликоптер.

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

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

4. Содействовать нормальному физическому развитию .

**Продолжительность занятия:** 90 минут.

**Инвентарь: компьютер,** музыкальны центр, коврики, гимнастические палки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Содержание занятия** | **дозировка** | **ОМУ** |
| **1**  **2**  **3** | **Подготовительная часть**  **Цель:** организовать учащихся на тренировку, подготовить организм спортсмена к нагрузке.  1.1 Приветствие, сообщение задач урока.  1.2 Техника безопасности на тренировке.  1.3 Проверка видеосвязи.  1.4 Упражнения в ходьбе.  1.4.1 Ходьба на носках, уроки 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.  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.  1.6 Ходьба в спокойном темпе.  1.7 Упражнения в прыжках.  1.7.1 «Лягушка»  1.7.2 Прыжок с прямыми ногами вверх.  1.7.3 Прыжки «взахлёст».  1.8 Ходьба в спокойном темпе.  **Основная часть**  **Цель:** Закрепить технику выполнения упражнений на динамическую силу : отжимания ,lateral ,hinge отжимания, геликоптер. Развить физические качества (силу, гибкость).  2.1 Проверка видеосвязи.  2.2 Базовые шаги спортивной аэробики с продвижением вперед.  2.2 1 Джампинджек-прыжком ноги в стороны в полуприсед, соединить вместе. Руки на поясе.  2.2.2 Ланч (выпад) прыжком одна нога впереди, другая сзади. Руки на поясе.  2.2.3 Лифт (подъём колена) поочерёдный подъём колена. Руки на поясе.  2.2.4 Скип. Поочерёдное выпрямление ноги вперёд. Руки на поясе.  2.3 Упражнения в прыжках.  2.3.1 Прыжок «группировка».  2.3.2 Прыжок казак :  - на правую ногу  - на левую ногу  2.3.3 Прыжок airturn .  2.4 Махи. Махи с ногами поочерёдно в перед на месте. Руки в стороны.  2.5 Махи ногами поочерёдно в стороны. Руки в стороны.  2.6 Закрепление упражнений на растяжку . Поочерёдные махи ногами (правой, левой) вверх, лёжа спиной на ковриках.  2.7 Разведение ног в стороны (махи) лёжа спиной на ковриках  2.8 Шпагаты.  2 .8.1 Сагитальный шпагат на правую ногу.  2.8.2 Сагитальный шпагат на левую ногу.  2 .8. 3 Фронтальный шпагат.  2.9 Отработка элементов на динамическую силу.  2.9.1 Отжимания.  2.9.2 Латеральное отжимание.  2.9.3 Хинч отжимание  2.9.4 Геликоптер в отжим  2.9.5 Геликоптер в шпагат  **Заключительная часть.**  **Цель:** Восстановить организм  после тренировки, подвести итоги занятия.  3.1 Сесть на коврики, ноги вместе, потянуться в складку.  3.2 Ноги в стороны, потянуться вперед.  3 3 Потянуться в сторону к правому бедру, потом к левому,  3.2 Подведение итогов тренировки.  **Контроль, обратная связь с учащимися** | 30мин.  2 мин.  2 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  .1 мин.  1 мин.  50 мин.  5 мин.  мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  1 мин  1 мин.  1мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  3 мин  3 мин.  3 мин.  3 мин.  2 мин.  10 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин. | Проверить спортивную форму и обувь у спортсменов.  Поинтересоваться их самочувствием. Объяснить, нельзя заниматься при плохом самочувствии . Правила тренировки с помощью программы zoom.  Следить за осанкой.  следить за дыханием.  Восстановление дыхания.  Восстановление дыхания.  Следить, когда ноги в стороны, чтобы стопа полностью соприкасалась с полом.  Следить, чтобы впереди стоящая нога была согнута, а сзади прямая.  Следить, чтобы опорная нога была затянутым коленом.  Следить за правильной осанкой.  Ноги вместе, колени подтягивать к груди.  Следить , чтобы ведущая нога была прямая.  Следить за натянутыми носками и коленями  Следить за натянутыми носками и коленями.  Следить за амплитудой движений и натянутыми носками.  Следить за натянутыми носками и коленями.  Следить, чтобы было правильное положение корпуса, в фазе сгибания рук вниз, расстояние между грудью и полом не больше 10 см.  Следить, чтобы было четыре фазы .  Следить, чтобы было четыре фазы.  Следить за правильной техникой выполнения упражнения.  Следить за тем, чтобы грудь тянулась к бедру, колени были затянуты и прижаты к полу.  Выявить отличившихся, обратить внимание на ошибки при выполнении заданий.  Дома отработать геликоптер  Программа zoom, WhatsApp  фото, видео отчет  Тренер – преподаватель Евелькина Е.В.88617691439 |