|  |  |
| --- | --- |
| **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. | 10 мин. |
| **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 | - 30 сек.-1мин.- по 10 сек.на каждое упражнение-1 мин .по 10 сек в каждую сторону-15 раз-15 раз- 15 раз- 30сек-30сек-10 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Отработка движений танцевальных направлений (брейк)**- Фриз (замирание в позе на пару сек.) - Беби- фриз-Дорожка,фриз**Отработка верхнего (топ-рок) брейка**-Выброс рук вперед,в сторону,работа ног,меняя направления в разные стороны | - 10 раз--10 раз-5мин |
| **Заключительная часть** |
| -пресс- спина(поднятие рук), потом ног -спина(поднятие рук и ног одновременно с задержкой на 10 сек | 3 подхода по 20 разПо20 раз20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и завести за голову) Покачаться на спине Растяжка. (бабочка, лодочка ,складочка.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype,,электронная почта, сотовая связь. |

Занятие №1

Тренер преподаватель: ПанковаН.В. тел89184616563