|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 раз  По20 раз  20 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