|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-2. Вид спорта фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Плечи, шея.  - Наклоны туловища в стороны, вперед .  - выпады вперед ,в стороны.  -тазобедренный сустав,колени, голеностопный сустав.  -растяжка, ( шпагат поперечный ,продольный) | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  - отработка базовых шагов -скип  -джампин джек  -подъем колена  -ланч  -махи вперед ( 90 -180 гр.)  -прыжки на скакалке  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 45 сек.  -45сек.  - 45 сек.  - 45 сек.  - 45 сек  -1мин.  -16 раз  -16 раз  - 20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка прыжка казак:**  - левая нога прямая , правая согнута в колене.  - правая нога прямая, левая согнута в колене.  **Отработка прыжка страдл**  -с упора присев  -с прямых ног | - 12 раз.  - 12 раз.  - 20 раз | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс (складка ноги вместе)  - пресс (складка ноги врозь)  -лодочка  -отжимание классическое.  -отжимание трицепс | -40 раз  -40 раз  -40 раз  -20 раз  -20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.),мостики. | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Занятие №1

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 89887 69-14-39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-2. Вид спорта фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Плечи, шея.  - Наклоны туловища в стороны, вперед .  - выпады вперед ,в стороны.  -тазобедренный сустав,колени, голеностопный сустав.  -растяжка, ( шпагат поперечный ,продольный) | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  - отработка базовых шагов -скип  -джампин джек  -подъем колена  -ланч  -махи вперед ( 90 -180 гр.)  -прыжки на скакалке  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 45 сек.  -45сек.  - 45 сек.  - 45 сек.  - 45 сек  -1мин.  -16 раз  -16 раз  - 20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка прыжка казак:**  - левая нога прямая , правая согнута в колене.  - правая нога прямая, левая согнута в колене.  **Отработка прыжка страдл**  -с упора присев  -с прямых ног | - 12 раз.  - 12 раз.  - 20 раз | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс (складка ноги вместе)  - пресс (складка ноги врозь)  -лодочка  -отжимание классическое.  -отжимание трицепс | -40 раз  -40 раз  -40 раз  -20 раз  -20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.),мостики. | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Занятие №2

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 89887 69-14-39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-2. Вид спорта фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Плечи, шея.  - Наклоны туловища в стороны, вперед .  - выпады вперед ,в стороны.  -тазобедренный сустав,колени, голеностопный сустав.  -растяжка, ( шпагат поперечный ,продольный) | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  - отработка базовых шагов -скип  -джампин джек  -подъем колена  -ланч  -махи вперед ( 90 -180 гр.)  -прыжки на скакалке  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 45 сек.  -45сек.  - 45 сек.  - 45 сек.  - 45 сек  -1мин.  -16 раз  -16 раз  - 20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка прыжка казак:**  - левая нога прямая , правая согнута в колене.  - правая нога прямая, левая согнута в колене.  **Отработка прыжка страдл**  -с упора присев  -с прямых ног | - 12 раз.  - 12 раз.  - 20 раз | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс (складка ноги вместе)  - пресс (складка ноги врозь)  -лодочка  -отжимание классическое.  -отжимание трицепс | -40 раз  -40 раз  -40 раз  -20 раз  -20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.),мостики. | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Занятие №3

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 89887 69-14-39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-2. Вид спорта фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Плечи, шея.  - Наклоны туловища в стороны, вперед .  - выпады вперед ,в стороны.  -тазобедренный сустав,колени, голеностопный сустав.  -растяжка, ( шпагат поперечный ,продольный) | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  - отработка базовых шагов -скип  -джампин джек  -подъем колена  -ланч  -махи вперед ( 90 -180 гр.)  -прыжки на скакалке  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 45 сек.  -45сек.  - 45 сек.  - 45 сек.  - 45 сек  -1мин.  -16 раз  -16 раз  - 20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка прыжка казак:**  - левая нога прямая , правая согнута в колене.  - правая нога прямая, левая согнута в колене.  **Отработка прыжка страдл**  -с упора присев  -с прямых ног | - 12 раз.  - 12 раз.  - 20 раз | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс (складка ноги вместе)  - пресс (складка ноги врозь)  -лодочка  -отжимание классическое.  -отжимание трицепс | -40 раз  -40 раз  -40 раз  -20 раз  -20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.),мостики. | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Занятие №4

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 89887 69-14-39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-2. Вид спорта фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Плечи, шея.  - Наклоны туловища в стороны, вперед .  - выпады вперед ,в стороны.  -тазобедренный сустав,колени, голеностопный сустав.  -растяжка, ( шпагат поперечный ,продольный) | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  - отработка базовых шагов -скип  -джампин джек  -подъем колена  -ланч  -махи вперед ( 90 -180 гр.)  -прыжки на скакалке  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 45 сек.  -45сек.  - 45 сек.  - 45 сек.  - 45 сек  -1мин.  -16 раз  -16 раз  - 20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка прыжка казак:**  - левая нога прямая , правая согнута в колене.  - правая нога прямая, левая согнута в колене.  **Отработка прыжка страдл**  -с упора присев  -с прямых ног | - 12 раз.  - 12 раз.  - 20 раз | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс (складка ноги вместе)  - пресс (складка ноги врозь)  -лодочка  -отжимание классическое.  -отжимание трицепс | -40 раз  -40 раз  -40 раз  -20 раз  -20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.),мостики. | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Занятие №5

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 89887 69-14-39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-2. Вид спорта фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Плечи, шея.  - Наклоны туловища в стороны, вперед .  - выпады вперед ,в стороны.  -тазобедренный сустав,колени, голеностопный сустав.  -растяжка, ( шпагат поперечный ,продольный) | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  - отработка базовых шагов -скип  -джампин джек  -подъем колена  -ланч  -махи вперед ( 90 -180 гр.)  -прыжки на скакалке  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 45 сек.  -45сек.  - 45 сек.  - 45 сек.  - 45 сек  -1мин.  -16 раз  -16 раз  - 20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка прыжка казак:**  - левая нога прямая , правая согнута в колене.  - правая нога прямая, левая согнута в колене.  **Отработка прыжка страдл**  -с упора присев  -с прямых ног | - 12 раз.  - 12 раз.  - 20 раз | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс (складка ноги вместе)  - пресс (складка ноги врозь)  -лодочка  -отжимание классическое.  -отжимание трицепс | -40 раз  -40 раз  -40 раз  -20 раз  -20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.),мостики. | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Занятие №6

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 89887 69-14-39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-2. Вид спорта фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Плечи, шея.  - Наклоны туловища в стороны, вперед .  - выпады вперед ,в стороны.  -тазобедренный сустав,колени, голеностопный сустав.  -растяжка, ( шпагат поперечный ,продольный) | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  - отработка базовых шагов -скип  -джампин джек  -подъем колена  -ланч  -махи вперед ( 90 -180 гр.)  -прыжки на скакалке  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 45 сек.  -45сек.  - 45 сек.  - 45 сек.  - 45 сек  -1мин.  -16 раз  -16 раз  - 20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка прыжка казак:**  - левая нога прямая , правая согнута в колене.  - правая нога прямая, левая согнута в колене.  **Отработка прыжка страдл**  -с упора присев  -с прямых ног | - 12 раз.  - 12 раз.  - 20 раз | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс (складка ноги вместе)  - пресс (складка ноги врозь)  -лодочка  -отжимание классическое.  -отжимание трицепс | -40 раз  -40 раз  -40 раз  -20 раз  -20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.),мостики. | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Занятие №7

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 89887 69-14-39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-2. Вид спорта фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Плечи, шея.  - Наклоны туловища в стороны, вперед .  - выпады вперед ,в стороны.  -тазобедренный сустав,колени, голеностопный сустав.  -растяжка, ( шпагат поперечный ,продольный) | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  - отработка базовых шагов -скип  -джампин джек  -подъем колена  -ланч  -махи вперед ( 90 -180 гр.)  -прыжки на скакалке  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 45 сек.  -45сек.  - 45 сек.  - 45 сек.  - 45 сек  -1мин.  -16 раз  -16 раз  - 20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка прыжка казак:**  - левая нога прямая , правая согнута в колене.  - правая нога прямая, левая согнута в колене.  **Отработка прыжка страдл**  -с упора присев  -с прямых ног | - 12 раз.  - 12 раз.  - 20 раз | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс (складка ноги вместе)  - пресс (складка ноги врозь)  -лодочка  -отжимание классическое.  -отжимание трицепс | -40 раз  -40 раз  -40 раз  -20 раз  -20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.),мостики. | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Занятие №8

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 89887 69-14-39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-2. Вид спорта фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Плечи, шея.  - Наклоны туловища в стороны, вперед .  - выпады вперед ,в стороны.  -тазобедренный сустав,колени, голеностопный сустав.  -растяжка, ( шпагат поперечный ,продольный) | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  - отработка базовых шагов -скип  -джампин джек  -подъем колена  -ланч  -махи вперед ( 90 -180 гр.)  -прыжки на скакалке  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 45 сек.  -45сек.  - 45 сек.  - 45 сек.  - 45 сек  -1мин.  -16 раз  -16 раз  - 20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка прыжка казак:**  - левая нога прямая , правая согнута в колене.  - правая нога прямая, левая согнута в колене.  **Отработка прыжка страдл**  -с упора присев  -с прямых ног | - 12 раз.  - 12 раз.  - 20 раз | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс (складка ноги вместе)  - пресс (складка ноги врозь)  -лодочка  -отжимание классическое.  -отжимание трицепс | -40 раз  -40 раз  -40 раз  -20 раз  -20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.),мостики. | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Занятие №9

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 89887 69-14-39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-2. Вид спорта фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Плечи, шея.  - Наклоны туловища в стороны, вперед .  - выпады вперед ,в стороны.  -тазобедренный сустав,колени, голеностопный сустав.  -растяжка, ( шпагат поперечный ,продольный) | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  - отработка базовых шагов -скип  -джампин джек  -подъем колена  -ланч  -махи вперед ( 90 -180 гр.)  -прыжки на скакалке  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 45 сек.  -45сек.  - 45 сек.  - 45 сек.  - 45 сек  -1мин.  -16 раз  -16 раз  - 20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка прыжка казак:**  - левая нога прямая , правая согнута в колене.  - правая нога прямая, левая согнута в колене.  **Отработка прыжка страдл**  -с упора присев  -с прямых ног | - 12 раз.  - 12 раз.  - 20 раз | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс (складка ноги вместе)  - пресс (складка ноги врозь)  -лодочка  -отжимание классическое.  -отжимание трицепс | -40 раз  -40 раз  -40 раз  -20 раз  -20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.),мостики. | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Занятие №10

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 89887 69-14-39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-2. Вид спорта фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Плечи, шея.  - Наклоны туловища в стороны, вперед .  - выпады вперед ,в стороны.  -тазобедренный сустав,колени, голеностопный сустав.  -растяжка, ( шпагат поперечный ,продольный) | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  - отработка базовых шагов -скип  -джампин джек  -подъем колена  -ланч  -махи вперед ( 90 -180 гр.)  -прыжки на скакалке  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 45 сек.  -45сек.  - 45 сек.  - 45 сек.  - 45 сек  -1мин.  -16 раз  -16 раз  - 20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка прыжка казак:**  - левая нога прямая , правая согнута в колене.  - правая нога прямая, левая согнута в колене.  **Отработка прыжка страдл**  -с упора присев  -с прямых ног | - 12 раз.  - 12 раз.  - 20 раз | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс (складка ноги вместе)  - пресс (складка ноги врозь)  -лодочка  -отжимание классическое.  -отжимание трицепс | -40 раз  -40 раз  -40 раз  -20 раз  -20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.),мостики. | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Занятие №11

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 89887 69-14-39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-2. Вид спорта фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Плечи, шея.  - Наклоны туловища в стороны, вперед .  - выпады вперед ,в стороны.  -тазобедренный сустав,колени, голеностопный сустав.  -растяжка, ( шпагат поперечный ,продольный) | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  - отработка базовых шагов -скип  -джампин джек  -подъем колена  -ланч  -махи вперед ( 90 -180 гр.)  -прыжки на скакалке  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 45 сек.  -45сек.  - 45 сек.  - 45 сек.  - 45 сек  -1мин.  -16 раз  -16 раз  - 20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка прыжка казак:**  - левая нога прямая , правая согнута в колене.  - правая нога прямая, левая согнута в колене.  **Отработка прыжка страдл**  -с упора присев  -с прямых ног | - 12 раз.  - 12 раз.  - 20 раз | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс (складка ноги вместе)  - пресс (складка ноги врозь)  -лодочка  -отжимание классическое.  -отжимание трицепс | -40 раз  -40 раз  -40 раз  -20 раз  -20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.),мостики. | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Занятие №12

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 89887 69-14-39