|  |  |
| --- | --- |
| **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