|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-3. 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-3. Вид спорга фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - - Кисти, шея.  - Плечи,локти  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)  -встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  -с высоким подниманием бедра;  -с захлестом голени;  -с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)  -прыжки вверх из положения сидя  -склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)  -прыжки коленки до груди  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 15 сек.  -15сек.  - по 10 сек.на каждое упражнение  -15 раз  -15 раз  -15 раз  -по 15 раз на каждую ногу  - 20 раз  -20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Подводящие упражнения для подъема углов :**  - сесть ноги в стороны, руки поставить по бокам правой ноги, зафиксировать положение. Подъем правой ноги.  - сесть ноги в стороны, руки поставить по бокам левой ноги, зафиксировать положение. Подъем левой ноги.  - сесть ноги в стороны, руки поставить по середине, зафиксировать положение. Подъем двух ног.  **Отработка подъемов углов:**  -подъем открытого угла и удержание. | Каждое упражнение:  - 20 раз .В конце с фиксацией на 20 счетов.    -3 захода по 10 счетов. | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс , складка в группировку  - подъем лодочки  -отжимание  -планка | 5 подходов по 20 раз  20 раз  20 раз  1 мин. | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 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

Занятие №3

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 8988769-14-39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-3. 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. | | - 45 сек.  -45сек.  - 45 сек.  - 45 сек.  - 45 сек  -1мин.  -16 раз  -16 раз  - 20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка прыжка разножка :**  - прыжки с упора присев в шпагат на правую ногу,левую ногу.  -прыжок с упора присев Аэро джек  -с шага подскока все прыжки разножки | -каждый прыжок 20 раз | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс ,складка ноги вместе  - приседание с утяжелителями.  -отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Занятие № 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-3. Вид спорта фитнес аэробика** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Кисти, шея.  - Плечи,локти  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)  -встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  -с высоким подниманием бедра;  -с захлестом голени;  -с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)  -прыжки вверх из положения сидя  -склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)  -прыжки коленки до груди  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 15 сек.  -15сек.  - по 10 сек.на каждое упражнение  -15 раз  -15 раз  -15 раз  -по 15 раз на каждую ногу  - 20 раз  -20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка вертикальных шпагатов:**  - махи вперед , назад, влево ,вправо**:**  -с упора присев, мах поочередно правой и левой ногой в верт, шпагат.  -упор на руки ,стоя на коленях,махи прямой ногой назад,.  **Отработка либелы:**  -лежа на спине, махи ногами в стороны.  -либела. | - 3 раза по 1,5 минуты.  -20 раз на правую, 20 раз на левую.  -20 раз на правую, 20 раз на левую.  -40 раз.  -10 раз. | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс складка ноги вместе  - прижинка вверх в лодочке  -отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз  -40 раз  -40 раз. | |
| Упражнение на расслабление из йоги(собака мордой вниз,поза кобры,поза сфинкса),мосты,корзинка. | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

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

Занятие №5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-2. Вид спорта фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Кисти, шея.  - Плечи,локти  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны,выпады, шпагат поперечный ,продольный) | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения с продвижением:**  -марш на месте с комбинацией движений руками  -приставные шаги с этой комб.рук (вправо,влево).  -V степ сначала без рук, потом с добавлением комб. рук.  -захлест (Leg sweet)  -прыжки на скакалке (или иммитация).  -прыжки коленки до груди  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 1 мин.  -1мин.  - 1 мин.  - 1 мин.    - 1 мин.  -15 раз  -по 15 раз на каждую ногу  - 20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Подводящие упражнения для подъема углов :**  - сесть ноги в стороны, руки поставить по бокам правой ноги, зафиксировать положение. Подъем правой ноги.  - сесть ноги в стороны, руки поставить по бокам левой ноги, зафиксировать положение. Подъем левой ноги.  - сесть ноги в стороны, руки поставить по середине, зафиксировать положение. Подъем двух ног.  **Отработка подъемов углов:**  -крутка угла и удержание. | Каждое упражнение:  - 20 раз .В конце с фиксацией на 20 счетов.  20 счетов,3 раза. | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс ,складка в группировку  - приседание с утяжелением  -отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 8988769-14-39

Занятие № 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-3. Вид спорта фитнес аэробика .** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Кисти, шея.  - Плечи,локти  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)  -встать на мостик из положения лежа. | 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 врозь)  - лодочка  -отжимание с широкой постановкой.  -трицепс отжимания | 5 подходов по 20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 8988769-14-39

Занятие №7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-3. Вид спорта фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Кисти, шея, наклоны головы.  - Плечи, локти  -Туловище ,наклоны в стороны,вперед.  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (выпады вперед,назад.в стороны. шпагат поперечный ,продольный). | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  -с высоким подниманием бедра;  -с захлестом голени;  -с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)  -прыжки вверх из положения сидя  -склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)  -прыжки коленки до груди  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 15 сек.  -15сек.  - по 10 сек.на каждое упражнение  -15 раз  -15 раз  -15 раз  -по 15 раз на каждую ногу  - 20 раз  -20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка вертикальных шпагатов:**  - махи вперед , назад, влево ,вправо**:**  -с упора присев, мах поочередно правой и левой ногой в верт, шпагат.  -упор на руки ,стоя на коленях,махи прямой ногой назад,.  **Отработка панкейков:**  -лежа на спине, махи ногами в стороны.  -панкейк. | - 3 раза по 1,5 минуты.  -20 раз на правую, 20 раз на левую.  -20 раз на правую, 20 раз на левую.  -40 раз.  -10 раз. | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс ,ноги в упор,подъем туловища  - лежа,подъем ног  -отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 8988769-14-39

Занятия №8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-3. Вид спорта фитнес аэробика.** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Кисти, шея.  - Плечи,локти  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)  -встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения с продвижением:**  -марш на месте с комбинацией движений руками  -приставные шаги с этой комб.рук (вправо,влево).  -V степ сначала без рук, потом с добавлением комб. рук.  -захлест (Leg sweet)  -прыжки на скакалке (или иммитация).  -прыжки коленки до груди  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -прыжки на двух ногах в приземление в сед. | | - 1 мин.  -1мин.  - 1 мин.  - 1 мин.    - 1 мин.  -15 раз  -по 15 раз на каждую ногу  - 20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Подводящие упражнения для подъема углов :**  - сесть ноги в стороны, руки поставить по бокам правой ноги, зафиксировать положение. Подъем правой ноги.  - сесть ноги в стороны, руки поставить по бокам левой ноги, зафиксировать положение. Подъем левой ноги.  - сесть ноги в стороны, руки поставить по середине, зафиксировать положение. Подъем двух ног.  **Отработка подъемов углов:**  -крутка угла и удержание. | Каждое упражнение:  - 20 раз .В конце с фиксацией на 20 счетов.  20 счетов,3 раза. | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс ,складка к прямым ногам  - лодочка  -отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 8988769-14-39

Занятие №9

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 8988769-14-39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-3. Вид спорта фитнес аэробика .** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Кисти, шея.  - Плечи,локти  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)  -встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| **Упражнения на месте:**  -с высоким подниманием бедра;  -с захлестом голени;  -с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)  -прыжки вверх из положения сидя  -склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)  -прыжки коленки до груди  -прыжки на левой ноге, на правой ноге  - переменно с левой на правую ногу  -отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | | - 15 сек.  -15сек.  - по 10 сек.на каждое упражнение  -15 раз  -15 раз  -15 раз  -по 15 раз на каждую ногу  - 20 раз  -20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| **Отработка прыжка разножка :**  - прыжки с упора присев в шпагат на правую ногу,левую ногу.  -прыжок с упора присев Аэро джек  -с шага подскока все прыжки разножки | - каждый прыжок 20 раз. | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс ,складка в гркппировку.  - планка  -отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз  -1 мин  -30 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Занятие №10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-3. Вид спорта фитнес аэробика .** | **Дозировка** | |
| **Разминка на месте:** | | |
| - Кисти, шея.  - Плечи,локти  -Туловище, таз (вращение)  -колени, голеностопный сустав.  -растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)  -встать на мостик из положения лежа. | 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 вертикальных шпагатов:**  - махи вперед , назад, влево ,вправо**:**  -с упора присев, мах поочередно правой и левой ногой в верт, шпагат.  -упор на руки ,стоя на коленях,махи прямой ногой назад,.  **Отработка панкейков:**  -лежа на спине, махи ногами в стороны.  -панкейк. | - 3 раза по 1,5 минуты.  -20 раз на правую, 20 раз на левую.  -20 раз на правую, 20 раз на левую.  -40 раз.  -10 раз. | |
| **Заключительная часть** | | |
| -Пресс ,складка в группировку  - приседание  -отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз | |
| Упражнение на расслабление  (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Тренер преподаватель: Евелькина Е.В. тел: 8988769-14-39