|  |  |
| --- | --- |
| **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 раз20 раз20 раз1 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