|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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№ 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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№ 3

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№ 4

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№ 5

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№ 6

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№ 7

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№ 8

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№ 9

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№ 10

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№ 11

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№ 12

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