|  |  |
| --- | --- |
| **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№ 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

|  |  |
| --- | --- |
| **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№ 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 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№ 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 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№ 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 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№ 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 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№ 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 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№ 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 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№ 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 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№ 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 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№ 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 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№ 12

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