**План занятий отделения «Фитнес-аэробика» группы СОГ-1 тренера-преподавателя Козловой О.М. на период введения ограничительных мероприятий в виде приостановлении допуска обучающихся и их родителей (законных представителей)**

**в МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 06.04.2020 г. по 30.04.2020 г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| 1. | Упражнения на развитие осанки | 07.04.20 | C:\Users\User\Downloads\IMG_20200320_191012.jpg1) И.П. – сидя на корточках, руки, согнутые в локтях по возможности касаются пола между широко разведенными коленями. Выпрямите ноги и туловище с одновременным прыжком вперед. Повторить 5-6 раз.C:\Users\User\Downloads\IMG_20200320_191229.jpg2) И.П. – сидя на коленях, руки на бедрах. Прыгнуть позвоночник назад в поясничном отделе, одновременно привставая на коленях, отвести туловище назад и вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. C:\Users\User\Downloads\IMG_20200320_191153.jpg3) И.П. – стоя в полуприседе. Руки свободно лежат на коленях. Прогибать позвоночник в поясничном отделе вперед и назад. Постепенно ускорять темп выполнения движений. Повторить 7-8 раз. C:\Users\User\Downloads\IMG_20200320_191124.jpg4) И.П. – стоя в полуприседе, низко наклоняя подбородок, руки сзади «в замке». Резко выпрямиться, приподнимаясь на носках, голову откинуть назад, приподнять руки вверх. Повторить 5-6 раз. C:\Users\User\Downloads\IMG_20200320_191256.jpg5) И.П. – стоя слегка наклонившись вперед, руки как можно дальше за спину. Стараться прогибаться в пояснице. Повторить 7-8 раз.  2) | Упражнения выполнять каждый день по мин 15 |
| 2. | Упражнения на развитие осанки | 09.04.20 | Упражнения выполнять каждый день мин 15. |
| 3. | Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи и спины. | 11.04.20 | 1. 1) И.п. (исходное положение) – стойка ноги врозь, руки вниз.

1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п.1. 2) И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – наклон головы вправо, слегка согнуть левую ногу; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево, слегка согнуть правую ногу; 4 – и.п.
2. 3) И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину. 1 – вытянуть голову вперед; 2 – втянуть голову назад. Плечи не поднимать.
3. 4) И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – поднять вверх плечи; 2 – и.п. То же, вставая на носки и опускаясь вниз на каждый счет; выполняя полуприсед на счет 2.
4. 5) И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4 поочередно поднимать и опускать плечи постепенно приседая; 5-8 – то же, выпрямляясь.
5. 6) И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки к плечам. 1 – поворот туловища направо, локоть вверх; 2 – и.п.; 3-4 то же в другую сторону.
6. 7) И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – полуприсед колени влево, мах руками вправо, поворот туловища направо; 2 – и.п.; 3 – 4 то же в другую сторону.
7. 8) И.п. – стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1 – согнуть руки, приближая кисти к лопаткам; 2 – наклон вперед, руки выпрямить назад.
8. 9) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – 2 – движения тазом из стороны в сторону. То же, сгибая и разгибая руки; выполняя по два движения тазом вправо и влево; увеличивая амплитуду и перенося тяжесть тела с внутренней стопы на наружную.
9. 10) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – 2 – движения тазом вперед назад. То же, выполняя полуприсед (1 – 4) и выпрямляясь (5 – 8)
10. 11) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – таз вперед; 2 – таз назад; 3 – таз вправо, 4 – таз влево.
11. Марш на месте с высоким подниманием бедра (1 – 8)
12. 12) И.п. – стойка ноги врозь, руки назад. 1 – 2 подъем на полупальцы; 3 – 4 перекат на пятки.

В конце комплекса выполняются упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц. | Упражнения выполнять каждый день по мин 20.  |
| 4. | Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи и спины.  | 14.04.20 | Упражнения выполнять каждый день по мин 20.  |
| 5. | Стретчинг | 16.04.20 | 1. Растяжка «Кошка»* Упритесь ладонями и коленями в пол.
* Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх.
* Задержитесь на несколько секунд.
* Медленно вогните спину, как кошка.
* Повторите 10 раз.

2. Растяжка мышц спины* Лягте на живот.
* Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу.
* Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу.
* Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

3. Растяжка «Мостик»* Лягте на спину, согнув колени.
* Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.
* Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

4. Растяжка с наклоном в сторону* Расставьте ноги на ширину 1,5 м.
* Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть.
* Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой.
* Если можете, опустите правую руку на пол за правой ногой.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите в другую сторону.

5. Растяжка «Поза щенка»* Встаньте на четвереньки, держа руки под плечами, а колени — под бедрами.
* Медленно скользите ладонями вперед, опуская грудь на пол.
* Касайтесь пола только ладонями, а не всей поверхностью рук.
* Задержитесь на 30 секунд и медленно переходите в исходное положение.
* Повторите 3 раза.

6. Растяжка с выпадом в сторону* Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
* Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону.
* Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите 3 раза в каждую сторону.

Примечание: не наклоняйтесь вперед и следите, чтобы колено не выступало за пальцы опорной ноги.7. Растяжка подколенных сухожилий сидя* Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой.
* Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите 3 раза.

Примечание: если у вас болит поясница, будьте осторожны с этой растяжкой и избегайте дискомфорта в области спины.8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой* Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо.
* Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
* Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите на другую ногу.

9. Поперечная растяжка сидя* Сядьте на пол.
* Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.
* Вытяните руки вперед как можно дальше.
* Задержитесь на 30 секунд.

10. Скручивание сидя* Сядьте на пол и держите ноги прямо.
* Согните правое колено и заведите правую ногу за левую.
* Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь.
* Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.
* Повторите в другую сторону.
 | Упражнения выполнять каждый день мин по 20.  |
| 6. | Выполнение комбинаций на основе базовых шагов и движений с элементами хореографии | 18.04.20 | **Базовые шаги под музыку:**- прыжок ноги врозь-ноги вместе (JACK),- выпад (LUNGE),- подскок (SKIP),- подъем колена (KNEE LIFT),- бег (JOG),- шаг (MARCH)**Связка из базовых шагов:****1упр.** Open-step (открытый шаг) –1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке; 2 – касание левым носком о пол Руки: и.п. – руки внизу1-2 – правая в сторону вправо;3-4 – левая в сторону влево;5-6 – обе руки вверх;7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед**2упр.** Curl (за хлёст голени) – 1 – шаг правой ногой вправо и полуприсяд на ней; 2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице; 3 – то же на другую ногу – двигаемся на за хлёстах назадРуки:1 – вперед;2 – отвести, согнутые в локтях, назад**3упр**. Grape wine (скрестный шаг) 1 – шаг правой в сторону; 2 – шаг левой скрестно сзади;3 – шаг правой в сторону;4 – приставить левуюРуки:1 – вперед;2 – сгибаем в локтях, локти в сторону; руки в кулаках к плечам;3 – вперед;4 – и.п.**4упр.** Step-touck (приставной шаг)1 – правую ногу в сторону вправо;2 – левую приставить на носок;3-4 – то же на другую ногу.Руки:1-2 – круг руками снизу вверх;3-4 – повторить. | Разработать связку из базовых шагов под любую композицию |
| 7 | Разминочные упражнения. Стретчинг  | 21.04.20 | Разминка «*warming up*»Локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп1. Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.2. **March** – ходьба на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.3.**Step touch** – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону;р.р. – *Frontlaterals* – поднимание рук вперед, И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – И.п., 3-4 – тоже самое; – *Sidelaterals*  – поднимание рук в сторону из И.п. – руки внизу, кисти внутрь, 5 – не сгибая рук поднять их в стороны до уровня плеч, 6  – вернуться в И.п., 7 – 8 – то же.4. **Open step**– открытый шаг, 1) шаг правой на месте, 2) полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4) то же в другую сторону; р.р. – И.п. руки на поясе – 1 – левая вперед книзу, 2 – и.п., 3 – правая вперед книзу, 4 – и.п., 5 **–**левая вверх вправо, 6 – и.п., 7 – правая вверх в лево, 8 – и.п.5. **Heel touch** – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь, 1) правой скрестно вперед на пятку, 2) И.п. 3-4) то же на другую ногу; р.р. – *bicepscurl* – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки.6. **Toe touch –**касание носком пола , 1) правой скрестно вперед на носок, 2) И.п. 3-4) то же самое на другую ногу; р.р. – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вверх;  вновь согнуть руки.7. **Leg curl**– захлест голени, р.р. *butterfly*– И.п. руки согнуты в стороны, предплечья вверх, кисти в кулаке. 1 – сохраняя вертикальное положение, руки вперед, ладонями к себе, 2 – и.п.8. **Grepewine** – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону на пятку,  2)  скрестный шаг  левой сзади, 3) то же, что и на 1 счёт,  4) jump (прыжок с двух ног на две),  р.р. 1  – обе вверх, 2 – вниз, 3 – в стороны, хлопок руками перед собой**Стретчинг** – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени.1. И.п. – ноги шире плеч. 1 – выпад в правую сторону (правая нога сгибается в колене, левая остается прямая),  левая рука книзу – коснуться стопы, правая назад и вверх;  2 –  поменять положение ног.Далее: 1-4 – две пружинки на правую ногу; 5-8 – на левую ногу, р.р. на бедре1-8 – 8 пружинок на правую ногу1-8 – 8 пружинок на левую ногу2. И.п. – ноги шире плеч. 1 – выпад в левую сторону – переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, р.р. вверх, разворачивая туловище вправо на 90 градусов, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед, р.р. в стороны. То же на другую ногу.3. И.п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90, левая нога остается сзади прямая; руки на правом бедре, 8 пружинящих движений, то же на левую.4. И.п. – то же, но руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы1  – выпрямляем правую ногу в колене, 2 – и.п. , 3 – опустить левое колено к полу, 4 – и.п. То же на левую ногу.5. И.п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая.1-2  – подъем правого носка вверх, зафиксировать положение носка вверх, р.р. потянуть носок на себя3-4 – и.п. То же на другую ногу.6. И.п. – стойка ноги врозь, в наклоне, руки на бедрах. 1-2 прогнуться в спине, 3-4 – максимально округлить спину.7. И.п. – стойка ноги врозь, правая за голову, левая внизу. 1-2 – наклон вперед, правым локтем касаясь левого колена, 3-4 – И.п. То же на другую сторону.8. И.п. – то же, рр.  вдоль туловища. 1-2 – наклон вправо, руки скользят вдоль тела. 3- 4 – и.п. 5-6 - то же, но влево. 7-8 – И.п. | Упражнения выполнять 20-30 мин |
| 8 | Танцевальные соединения в среднем темпе на месте и с продвижением в различных направлениях | 23.04.20 | **Блок 1**1. 1 – Toe Tap правой вперед (скрестный)2 – Toe Tap правой в сторону3-4 – Mambo (первый шаг правой назад, 3-4 левой вперед)5-8 – V – step правойhttps://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/661355/img1.gif2. 1-6 – Step touch правой7-8 – gallop, р.р. по кругуснизу-вверх в левую сторонуhttps://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/661355/img2.gif3. 1-2 – lunge правой, р.р. 1 – вперед, 2 – на пояс3 – 6-2 jumping jack turnР.р., 1,3 – руки в стороны, 2, 4 – руки перед грудью, ладони вниз, локти в стороны7-8 – Cha-cha-cha правойhttps://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/661355/img3.gif4. 1-2 – Kik левой вперед3-6 – grape wineР.р. 1 – в стороны, 2 – вверх, 3 – вперед, вниз7-8 – air jack, круг руками снизу-вверх**Блок 2**Танцевальная комбинация на левую ногуПервая аэробная «заминка»1. Knee Up – 1 – шаг правой, круг двумя руками через вверх влево, 2 – левая нога, согнутая в колене, р.р. коснуться бедра,  вверх, 3 – шаг левой ногой назад, р.р. круг через верх вправо, 4 – стойка ноги вместе, р.р. вдоль туловища. То же на другую ногу.2. Open step, р.р. в стороны, согнутые в локтях, предплечья смотрят вверх, разворот туловища вправо и влево | Разучить 2 блока |
| 9 | Силовые упражнения | 25.04.20 | ***Упражнения для рук и плечевого пояса***1. О.с., отведение рук в стороны до уровня плеч.2. О.с., руки с гантелями развернуты ладонями вверх. 1-2 – сгибать-разгибать руки в локтях.3. И.п. – о.с., руки с гантелями развернуты вниз.1-2 – подтягивать руки с гантелями к груди, локти в стороны – вверх, 3-4 – и.п.4. И.п. – о.с., руки с гантелями над головой в замок. 1-2 – сгибать и разгибать предплечья над головой.5. И.п. – стойка ноги врозь в наклоне вперед, руки с гантелями развернуты вниз. 1-2 – отведение рук назад, – 3-4 – и.п.6. Отжимания широким хватом – И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти***Упражнения для мышц брюшного пресса***1. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях. 1 – поднять туловище, округляя спину, 2 – и.п.2. И.п. – лежа на спине, упор на предплечья. Ноги прямые. 1 –  поднять прямые ноги вверх, 2 – и.п.1-8 – 8 счетов держать прямые ноги над полом.Тоже, но выполняем «ножницы» на 1 – ноги врозь, 2 – ноги скрестно, правая над левой, – 3 – ноги врозь, 4 – скрестно, левая над правой3. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях и приподняты над полом. Бедра находятся в вертикальном положении; на 1 – вывести прямую правую ногу вперед, левая остается согнутой в колене, отрываем голову,  правый локоть от пола и с поворотом туловища касаемся им левого колена, 2 – то же на левую ногу.4. Упр. «Обратная лодочка» – И.п. – лежа на спине,  руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться  в и.п.*Упражнения для спины*1. И.п. – лежа на животе, р.р. вытянуты вперед. 1-2 – подъем туловища вверх, прогибаясь в спине, , 3-4 – поднять правую руку и левую ногу вверх, – 5 – и.п., 6-7 – на другу, 8 – и.п.2. Упр. «Лодочка» – И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться  в и.п. | Упражнения повторять 20-30 мин |
| 10 | Глубокий стретчинг | 28.04.20 | 1. Упр. на ***растяжку мышц, приводящих руку, разгибающих руку в плечевом суставе и разводящих плечевые суставы****.*И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука прямая перед грудью. Правой рукой прижать левый локоть к груди. 2. ***Растяжка мышц, приводящих руку, поднимающих и сводящих плечевые суставы****.*И.п. – то же, удерживая голову и шею ровно, завести правый локоть за голову,  левой рукой взяться за правый локоть и потянуть его за голову.3. ***Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе.*** И.п. – то же, отвести левую руку за спину и согнуть ее в локте под углом 90 градусов. Взяться правой рукой за локоть левой руки и потянуть его вправо и вверх.4. И.п. – сед ноги вместе, р.р. вверх, стопы натянуть на себя. 1 – 8 – тянуться пятками вперед, руками и макушкой вверх.5. ***Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе****.*И.п. – лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене и подвести ее к груди. Не отрывая левую ногу от пола, взять правую ногу под коленом двумя руками и как можно сильнее тянуть ее к груди.  Тоже на левую ногу. \*Для большей степени растяжки – тянуть ногу к подмышке.6. И.п. – то же – правая согнута в колени и прижата к груди, руки на голени или лодыжке,  левая нога прямая. 1-2 – выпрямить правую ногу в колени и тянуть к себе. 3-6 удержанием позы, 7-8 – и.п.1-8 – 8 пружинок на правую ногу.То же на левую ногу.7. И.п. – то же, но перехватиться правой рукой изнутри за стопу или голень правой ноги*.*1 – 2 – отвести ногу в сторону, 3 – 6 – удерживать, 7 – 8 – И.п. То же на левую ногу.8. ***Растяжка мышц, приводящих ногу и области паха****.*«Бабочка» – И.п. – сед ноги врозь, колени согнуты, стопы соединены вместе. 1 – На вдохе тянуть колени в пол, на выдохе – расслабить ноги. 2 – На вдохе руки через стороны поднять вверх, на выдохе плавно наклониться вперед, начиная движение от бедер8.1. «Лягушка» – И.п. – стоя на четвереньках, поддаться бедрами вперед, колени развести в стороны, так чтобы образовался прямой угол между бедрами и голенью. Предплечья на полу, живот тянуть к полу. Затем плавно подать таз назад, ягодицы тянуть в направлении пяток.9. Поза Лука – И.п. – лежа на животе, колени согнуты, руками держаться за лодыжки. 1 – 2 – поднять грудь и бедра вверх, прогибая в спине, слегка развигая колени в сторону. 3-6 – удерживать положение, 7-8 – и.п.10. Упр. «Складка, в положении сидя» – И.п. – то же. 1-2 – наклон к ногам, руками взяться за стопы и притянуться как можно ближе к ногам. 3-6 – удержание позы, 7-8 – И.п.11. И.п. – сед ноги вместе, правая нога согнута в колене (колено «смотрит» вверх»), 1-2 – скручиваемся в сторону согнутой ноги, правая рука сзади, левая – цепляется локтем за колено. 3-6 – удержание позы, 7-8 – И.п.12. ***Упр. на растяжку мышц, разгибающих шею***– И.п. – о.с., руки в замок на затылке. 1-2 – наклонить голову вперед; руками аккуратно надавать.13. Тоже, но руки в замок на лбу. Наклонить голову назад. |  |
| 11 | Общеразвивающие упражнения  | 30.04.20 | Упражнения на полуВ положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины**1упр.**И.п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье\*1-2 – мах правой ногой за правое плечо3-4 – и.п.\*то же на другую ногу**2упр.**И.п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу\*1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене3-4 – и.п.\*то же на другую ногу**3упр.**И.п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые\*1-2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди3-4 – выпрямить ноги вверх5-8 – опустить прямые ноги в и.п.\*1-2 – раскрываем ноги над полом3-4 – круговым движением собираем ноги вверху5-8 – опустить прямые ноги в и.п.**4упр.**И.п. – лежа спиной на полу, колени согните так, чтобы бедра находились перпендикулярно плоскости, руки за головой\*1-2 – приподнять туловище, округляя спину3-4 – вернуться в и.п., не опуская торс на пол\*1-8 – три пружинки туловищем в верхней точке\*зафиксировать положение туловища**5упр.**И.п. – «Велосипед» - лежа спиной на полу, руки за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении\*1-2 – вывести правую ногу прямую вперед, левая согнута остается, отрываем голову и правый локоть от пола и направляем к левому колену3-4 – поменять положение на другую ногу\*то же, только в более быстром темпе**6упр.** «Отжимание»И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти**7упр.** «Лодочка»И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед\*1-2 – подъем туловища и ног вверх3-4 – и.п. | Упражнения выполнять 20-30 мин |