**План занятий отделения «фитнес-аэробика»**

**групп СОГ и НП тренера-преподавателя**

**Жилявичюс А.А. на период о введении**

**ограничительных мероприятий в виде**

**приостановлении допуска обучающихся и их**

**родителей (законных представителей) в**

**МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 21.10.2020г.**

**по 23.10.2020г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| **1** | **Повторение базовых шагов в аэробике** | **НП-21.10.20** | **1упр.** Марш. Руки: 1-2 – поднять правую руку вверх через сторону 3-4 – поднять вверх левую руку 5-6 – опустить обе руки вниз 7-8 – сделать круг плечами **2упр.** Basic step -  базовый шаг 1 – шаг правой ногой вперед на степ 2 – приставить левую ногу 3 – шаг правой ногой назад 4 – левую приставить к правой (работают плечи: 1-2 – поднять плечи вверх; 3-4 – и.п.) – 8 раз, 7 мин  Н а правую ногу– 2 V-Step на правую ногу  1-4 – 2 Basic Step на правую ногу (руки: 1 – в сторону; 2 – вверх; 3 – в сторону; 4 – и.п.) 1-4 – Knee up (подъем колена) на правую ногу 1-4 – Knee up на левую ногу 1-8 – тройной подъем колена на правую ногу  ТО же самое на левую ногу. | **НП –**  **Повторить танец «Con Calma».**  **СОГ - «На стиле»** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | **Общеразвивающий комплекс упражнений.** | **НП-23.10.20** | **1. Разминка 10мин**  1.Встаньте на носки, руки поднимите и разведите в стороны. Опуститесь на всю левую стопу, правую согните, колено влево, руки в стороны. Проделайте то же самое в другую сторону. Повторите 8—16 раз.  2.Полуприсядьте на носках, правую ногу немного вынесите вперед. С поворотом направо шагните левой ногой вперед и полуприсядьте, левая рука идет вниз, правая — вверх. То же проделайте в другую сторону. Повторите 8 раз.  3.Немного поверните туловище вправо и выполните мах правой ногой вперед, левую руку согните впереди, а правую опустите вниз. Поставьте правую ногу на полупальцы, скрестив ее перед левой. Перенесите тяжесть тела на правую ногу, а левую согните, повернув колено к колену опорной ноги. Выполните мах левой ногой вперед и согните правую руку впереди, а левую опустите вниз. То же самое выполните с другой ноги. Повторите 8— 16 раз с каждой ноги.  4.Встаньте, соединив ноги вместе, руки в стороны. Правую ногу поставьте на носок, а затем полуприсядьте на двух ногах с поворотом коленей налево, слегка прогнитесь в пояснице. Перенесите тяжесть тела на левую ногу, правую поставьте вперед на носок. Приставьте правую ногу к левой — исходное положение. Затем правую ногу отставьте в сторону, поставьте на носок и полуприсядьте на двух ногах с поворотом коленей налево, при этом слегка прогнитесь в пояснице. Перенесите тяжесть тела на левую ногу, правую поставьте на носок, приставьте правую ногу к левой. А теперь повторите то же самое с другой ноги.  5.Встаньте прямо, руки разведите в стороны. Поверните правую стопу внутрь, руки перед грудью, кисти вниз. Правую стопу поверните наружу, руки при этом слегка разогните. Поверните правую стопу внутрь, руки разведите в стороны, кисти рук вверх — и выполните полуприседание. Обратным движением вернитесь в исходное положение. Повторите по 4 раза в каждую сторону.  6.Полуприсядьте в стойке, ноги врозь, руки на бедрах. Правую ногу поставьте на полупальцы, левое плечо вынесите вперед. Вернитесь в исходное положение. То же самое выполните с другой ноги. Повторите 4—8 раз.  7.Встаньте прямо и слегка расставьте ноги врозь. Согните левую ногу, таз вынесите вправо, правое предплечье поднимите вверх, левое опустите вниз. Проделайте то же самое, начиная с другой ноги. Повторите 8—16 раз с каждой ноги.  8.Встаньте прямо, ноги врозь. Поверните колени вправо и выполните глубокое приседание. Левая стопа на полупальцах, правое предплечье вверх, левое — вниз. Вернитесь в исходное положение и выполните то же самое с другой ноги. Повторите по раз с каждой ноги.  9.Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны. Выполните подскоки с поворотом коленей направо-налево. Повторите 8—10 раз.  10. Встаньте прямо и слегка присядьте, повернув колени вправо. Выполните прыжок на левую ногу, правую согните, колени поверните влево, предплечье левой руки поднимите вверх, предплечье правой опустите вниз. То же самое проделайте в другую сторону. | **НП –**  **Повторить танец «Круче всех».**  **СОГ - «На стиле»**  **Все упражнения выполнять каждый день.** |