**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 26.10.2020г. по 30.10.2020г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| **1.** | **Прыжки** | **СОГ-27.10.20****НП-26.10.20** | **1. Разминка 10мин****2.Перекаты на стопе**- И.П. Основная стойка (о.с.) Подниматься на носки как можно выше и перекатываться на пятки, поднимая носки. Повторить 2\*15, с отдыхом 1 минута.**ОФП 20 мин. Комплекс упражнений.****Степы:**Поставить одну ногу на возвышенность (стул, диван) и толкнуться опорой ногой вверх. В воздухе сменить опорную ногу и повторить то же самое. Повторить 2\*15 раз, с отдыхом 1 минута.**Прыжки на месте:**1)– и.п. Основная стойка (о.с.) руки на пояс. Прыжок ноги врозь, прыжок ноги вместе. Повторить 2\*15 раз, с отдыхом 1 минута.2) – и.п. упор лёжа, права нога впереди Прыжок смена положения ног, на каждый счёт. Повторить 15 раз. | **Повтор базовых шагов аэробики.** |
| **2.** | **Упражнения для шпагата** | **СОГ-29.10.20****НП-28.10.20** | [**https://www.youtube.com/watch?v=uDTC6BgV2Rg**](https://www.youtube.com/watch?v=uDTC6BgV2Rg) | **НП –** **Повторить танец «Con Calma».** **СОГ - «На стиле»****Все упражнения выполнять каждый день.** |
| **3.** | **Упражнения для гибкости спины.** | **НП-30.10.20** | **1. Разминка 10 мин.****2.** Картинки по запросу "гимнастика для спины" | **НП –** **Повторить танец «Con Calma».** **СОГ - «На стиле»****Все упражнения выполнять каждый день.** |