**План занятий отделения «Фитнес - аэробика» группы НП-2, СОГ-1 тренера-преподавателя Жилявичюс А.А. на период о введении ограничительных мероприятий в виде приостановления допуска обучающихся и их родителей (законных представителей) в МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 19.03.2020г. по 01.04.2020г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| **1** | **Общеразвивающий комплекс упражнений.** | **27.03.2020** | **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. | **Повторить танец «Con Calma». Все упражнения выполнять каждый день.** |
| **2** |  | **30.03.2020** | **1. Разминка 10 мин.**  **Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching).**  Полуприсядь, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.  **Аэробная часть (Aerobics).**  Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками     БАЗОВАЯ  СВЯЗКА №1  1-й квадрат.  1-4-march.(движения рук:1-руки скрестно вниз;2- скрестно вверх;3- в стороны;4- вниз);  5-8-walking front  2-й квадрат.  1-4-2sguat  5-8-walking  back  3-й квадрат.  1-4-2 step touch.(движения рук:biceps curl  -сокращение бицепса)  5-8- step line  (движение рук:вперед-front shoulder raises)  4-й квадрат.  1-4-v-step(движения рук:1-правая рука в сторону,левую согнуть перед грудью;2-поменятьдвижения рук;3-4-тоже )  5-8-grape wine | **Выучить связку шагов. Повторить танец «Круче всех»** |