**Детское объединение дополнительного образования**

**«Фитнес-аэробика»**

**задания для дистанционного обучения**

**со 02 по 16 февраля 2022 года**

**1.Разминка (5 минут).**

Локальные (изолированные) движения частями тела.

Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.

Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды.

*Повторение ранее изученного комплекса.*Связка из базовых шагов:

1упр.открытый шаг–

1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке;

2 – касание левым носком о пол

Руки: и.п. – руки внизу

1-2 – правая в сторону вправо;

3-4 – левая в сторону влево;

5-6 – обе руки вверх;

7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед

2упр. захлёст 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 вокруг себя;

Руки:

1 – вперед;

2 – отвести, согнутые в локтях, назад

3упр. 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.

4упр.  скрестный шаг

1 – шаг правой в сторону;

2 – шаг левой скрестно сзади;

3 – шаг правой в сторону;

4 – приставить левую

Руки:

1 – вперед;

2 – сгибаем в локтях, локти в сторону; руки в кулаках к плечам;

3 – вперед;

4 – и.п.

5упр. Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

1 - шаг одной ногой в сторону

2 - вторую ногу приставить к первой

3 - еще шаг первой ногой в ту же сторону

4 - вторую ногу приставить к первой

Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.

Стретчинг – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени.

1упр.

И.п. – ноги шире плеч, руки опущены.

1-2 – наклон корпуса вправо, тянемся правой рукой к правому колену;

3-4 – в другую сторону

2упр.

И.п. – ноги шире плеч, согнуты в колене, бедра параллельно полу, руки на передней поверхности бедра

1-2 – правую руку отводим вверх-назад, слегка разворачивая корпус назад. Фиксируем точку, затем пружиним руку назад.

В другую сторону

3упр.

\*И.п. – ноги шире плеч, руки на бедре

1-2 – правую ногу сгибаем в колене, левая нога остается в стороне с выпрямленным коленом;

3-4 – на другую ногу.

\*1-4 – две пружинки на правую ногу;

5-8 – на левую ногу

\*1-8 – 8 пружинок на правую ногу

1-8 – 8 пружинок на левую ногу

4упр.

И.п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90, левая нога остается сзади прямая; руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы

\*пружинистые движения

\*1-2 – опустить левое колено к полу

3-4 – и.п.

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

3-4 – и.п.

\*зафиксировать положение носка правой ноги вверх

*3-4 упр. повторить на левую ногу*

**2.Основная часть (20 минут).**

Базовые движения с уменьшающей амплитудой, движений руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра

1упр. Открытый шаг

*Руки:* - круг попеременно левой-правой;

- круг обеими руками;

- разворот туловища вправо, уводя левую прямую руку вправо;

- сгибаем руки в локтях и разгибаем.

2упр.

И.п. – ноги шире плеч, согнуты в коленях, руки на бедрах

\*1-2 – правое плечо направить к левому колену;

3-4 – левое плечо к правому колену.

\*1-4 – два пружинистых движения правым плечом к левому колену

1-4 – тоже левым плечом

Упражнения на полу

В 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 плечо

3-4 – 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 колене

3-4 – 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 груди

3-4 – выпрямить ноги вверх

5-8 – опустить прямые ноги в и.п.

\*1-2 – раскрываем ноги над полом

3-4 – круговым движением собираем ноги вверху

5-8 – 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 спину

3-4 – 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 колену

3-4 – 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 вверх

3-4 – и.п.

**Заключительная часть**

**10 мин.**

Снижение нагрузки. «Глубокий стретчинг» - упражнения на гибкость

1упр.

И.п. – лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения

2упр.

И.п. – лежа на спине, прямые руки поднять вверх. Перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удержать достигнутое положение.

3упр.

И.п. – лежа на спине с согнутыми ногами. Руками, сцепленными за головой, подтягивать голову вверх и вперед, пока не наступить ощутимое растягивание

4упр.

И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Ноги сильно согнуть в коленных и тазобедренных суставах и перенести на одну сторону, руки и плечи не отрываем от пола.

Упражнение повторить для другой стороны тела

5упр.

И.п. – сидя с широко разведенными в стороны ногами. Положить кисти рук на голень правой ноги и верхнюю часть тела наклонить к правой ноге.

Упражнение повторить в другую сторону