

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
МБ ФСУ СШ «Сибиряк»**

ПО ВИДУ СПОРТА **ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

На период: 25.05.2020 г. – 07.06.2020г. в связи с карантином

Группа: **СОР**

Задачи спортивной подготовки: 1.Формировать двигательные умения и навыки
3. Реализация физической подготовки в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Методические указания
1	Общая физическая подготовка: - упражнения в ходьбе; -упражнения в беге; - ОРУ.	6-8 раз	Следить за осанкой
2	Силовая подготовка (упражнения на укрепление всех групп мышц): -приседание; -«планка»; -отжимание; -поднимание туловища из положения лежа; -прыжки на месте; -выпады вперед;	2 x 50 раз по 20 раз	Следить за дыханием
3	Специальная подготовка: Хореография -позиции рук; -позиции ног; -повторять движения классического танца.	3-4раза	Следить за выворотностью стоп и плавностью движений
4	Гимнастические элементы: -«мост»; -«лягушка»; -«лодочка»; -«бабочка»; -шпагаты.	3 раза 2 раза 3 раза 2 раза (все по 15сек)	Следить за правильностью выполнения движений
5	Гимнастические прыжки: -поточный; -шагом; -разножка; -со сменой ног; -перекидной.	все по 6 раз	Ноги в коленях не сгибать, носки оттянуты
6	Акробатика: -стойка на лопатках; -стойка на руках; -стойка на голове; -переворот боком; -переворот вперед; -переворот назад; -«рондат»; -кувырки.	все по 4 раза	Следить за амплитудой движений
7	Танцевальные комплексы: (повтор ранее изученных композиций)	2-3 раза	Слушать ритм
8	Упражнения на расслабление мышц: -наклоны вперед, ноги вместе; -наклоны вперед, ноги врозь; -равновесия (боковое, назад, вперед).	все по 30 сек.	Полное расслабление и восстановление дыхания
9	Теоретический раздел: -меры предупреждения травм.		