

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
МБ ФСУ СШ «Сибиряк»**

ПО ВИДУ СПОРТА **ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

На период: **с 30.03.2020г. по 12.03.2020 года**

в связи с карантином
(причина отсутствия тренера)

Группа этапа спортивной подготовки: **СОР**

Задачи спортивной подготовки: 1. Обеспечение уровня развития двигательных качеств;
2. Воспитание моральных и волевых качеств;
3. Приобретение теоретических знаний по виду спорта.

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Общая физическая подготовка (упражнения в ходьбе, беге, ОРУ)	3 – 4 раза	Следить за осанкой
2	Силовая подготовка (упражнения на укрепление всех групп мышц)	10 раз	Следить за дыханием
3	Хореография (Позиция рук, ног, движение из классического танца)	4 раза	Следить за стопами
4	Гимнастические элементы («лодочка», «бабочка», «лягушка»)	3-4 раза	Следить за правильностью
5	Гимнастические прыжки (шагом, со сменой ног)	5-6 раз	выполнения
6	Акробатика (стойка на лопатках, голове, руках)		Стараться удерживать 3 сек
7	Перевороты (бокком, вперед)	3 – 4 раза	Тянуть носки, колени
8	Танцевальные комплексы	1-2 раза	Слушать ритм
9	Растяжка («мост», шпагат)	5-7 раз	Следить за расслаблением мышц