ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

 для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся 1- 4 классов МБУДО ДЮСШ
по виду спорта Фитнес-Аэробика (тренер-преподаватель Лагунина О.Ю)

на период Карантина с 23 марта по 12 апреля 2020 года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  1-класс  | Счёт(раз) | Методические рекомендации |
| 24.03.26.03.28.03.31.03.02.04.04.04.07.04.09.04.11.04.14.04.16.04.18.04.21.04.23.04.25.04.28.04.30.04. | 1.Ходьба на носках;2.Ходьба на пятках;3..Ходьба с поочерёдным подъёмом колен; 4..Бег на носках;5.Бег с захлёстыванием голени; 6.Бег с высоким подниманием бедра(колена) 7.Прыжок на двух ногах;8.Прыжок на правой и левой ноге поочерёдно;9.Прыжок ноги вместе, ноги врозь;10.Прыжок одну ногу вперёд ,другую назад; | Счёт на 8Повторить движения3 раза | Руки на поясСпина прямаяНосок натянутьПодбородок вниз не опускать |
|  11. Махи ногами вперёд левой и правой(поочерёдно): - на 45 градусов - на 90 градусов 12.Махи в сторону на 45 градусов | По 8 разПо 8 разПо 8 раз | Руки в стороныСпина прямаяНогу не сгибать, носок натянутьПодбородок вниз не опускать |
| Наклоны головы в право, в перёд, в лево, назад. Круговые вращения головой вправо и в левоДвижения плечами: поднять и опуститьПоочерёдное поднимание и опускание плечКруговые вращения плечами вперёд и назад  | Счёт на 8Повторить 3раза | Руки свободно или на поясСпина прямаяВыполнять спокойно!Без рывков! |
| Наклоны туловища вправо ,влево.Наклоны туловища в перёд, назад.Круговые вращения туловищем влево и вправо  | Счёт на 8Повторить 3раза | Ноги на ширине плечРуки на поясе |
| Упражнения в партере(на полу):Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на плечи.(пресс)Сгибание и разгибание рук (отжимание от пола)Акробатические упражнения:ЛодочкаСвечка (стойка на лопатках)«Полушпагат»Повторить акробатический комплекс упражнений, ранее разучиваемый на 26 января 2020г.Упражнения на осанкуТеория:История возникновения Аэробики.Режим ДняЗакаливаниеПитание | 10 раз10 раз10 раз1 раз | Касаться локтями колен при подъёмеКасаться лопатками пола при опусканиеВ локтях руки сгибать до угла 90 градусовКисти рук и носки ног натянуть Смотри видео материалСмотри видео материалСмотри файлы: Теории по Фитнес - Аэробике |