

ПЛАН

Индивидуальных учебно- тренировочных занятий отделения фитнес-аэробика

Группы ГНП – 1

№	Упражнения	Понедельник-среда-пятница	время	31.01.2022	13.02.2022
1	ОФП	<p>Комплекс обще-развивающих упражнений : разминка Комплекс ОРУ Бег на месте Упражнения стоя:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты головы в правую сторону и левую – 10 р 2. вращение прямыми руками вперед и назад - 10 р. 3. Наклоны корпуса в правую , в левую сторону – 10 р. 4. Выпады назад со меной ногой – 16 р. 5. Вращение голеностопных суставов – 1 мин 6. Приседание – 15 р. 	15 мин		
2	СФП	<p>- Поднимания туловища (пресс), выполняется из положения лежа на спине , на полу, руки за голову, стопы вместе , колени раскрыты в сторону - отжимания - приседания с широкой постановкой ног - планка - упражнения на растяжку : сидя на полу наклоны вперед, ноги соединены достаем руками до кончиков пальцев стопы ; ноги на ширине плеч, перекатываемся из стороны в сторону сгибая колени.</p>	45 мин	<p>2 п по 20 раз</p> <p>2п.по 10 раз 2 п. по 20 раз</p> <p>2п. по 1 мин 2 п. по 1 мин</p>	<p>3 п. по 20 раз</p> <p>3п. по 10 раз 3 п. по 20 раз</p> <p>3 п. по 1 мин 3 п. по 1 мин</p>
3	Теория	<p>Сделать реферат или доклад на темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мой любимый вид спорта 2. Мой любимый спортсмен 3. Свободная тема про спорт <p>Самостоятельно изучить видео уроки</p>			

Тренер преподаватель: _____ Василькова Е.В.

