

## План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	08.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,сек)	Организационно - методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
2 подскока на правой, 2 подскока на левой	1 мин	Вытягивая стопы, руки на пояс
1-8 подскоки, 1-8 марш	1 мин	Счёт вслух
1-8 подскоки, 1-8 бег	1 мин	
Галоп 1-4 вправо, 5-8 влево	1 мин	Подбивка, на счёт 4. и 8. стопы приставлять в 6 позицию
1-8 подскоки, 1-8 галоп	1 мин	
Скрестный шаг	1 мин	Шаг с носка
1-8 подскоки, 1-8 скрестный шаг	1 мин	
Приставной шаг	1 мин	
1-8 подскоки, 1-8 приставной шаг	1 мин	
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд Складки стоя Складки сидя 3 шпагата	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колени прямые, стопа на полупальцах
Прыжки на месте: Шаг, наскок прыжок 2 джека, шаг наскок прыжок Айр-джек 2 джека, шаг наскок айр-джек Джамп 2 джека, шаг наскок джамп Прыжок 360 2 джека, шаг наскок прыжок 360	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
ОРУ: Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку стоя Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа	15 мин	Прямая осанка Ноги врозь Прямые колени

Выпрыгивание из упора-присев Из упора присев перекаат на спине Из упора присев перекаат на спине, выпрыгивание		Выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекаат на спине держать группировку
Растяжка на шпагаты с возвышения	10 мин	Выпрямить спину, колени, стопы
<b>Основная часть</b>		
Базовые шаги	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотно в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Базовые шаги с махами: 8 махов вперёд правой 8 махов вперёд левой 16 махов вперёд поочерёдно 8 махов вбок правой 8 махов вбок левой 16 махов вбок поочерёдно 4 маха вперёд, 4 Jack 4 маха вбок, 4 Jack 4 маха вперёд, 4 Knee lift 4 маха вбок, 4 Knee lift 4 маха вбок, 4 Lunge 4 маха вперёд, 4 Lunge	1 – 16 каждый	Опорная нога прямая, маховая нога - прямое колено и стопа, руки горизонтально, стопы приставлять в 6 позицию
Складка сидя ноги врозь с возвышения	2 мин	Прямые колени, стопы, спина
3 шпагата с возвышения	6 мин	
Элементы и вспомогательные упражнения:		
1. Стоять на вертикальном шпагате	10 сек каждый	
2. Махи в вертикальный шпагат	По 10 раз на каждую ногу	
3. Маятник, правая вперёд, левая назад и наоборот	По 8 раз	
4. Упор стоя на коленях, кошечка	10 раз	Прогибы спины
5. Стоя на коленях удержание ноги назад вверх	10 сек	
6. Стоя на коленях махи назад	По 10 раз	Прямая спина, колени, стопы
7. Лежа на животе удержание ноги назад		
8. Лежа на животе махи назад	По 10 раз	
9. Стоя на коленях нога сзади махи вбок	По 10 раз	Прямая спина, колени, стопы
10. Стоя на коленях нога сбоку махи вбок	По 10 раз	
11. Сидя упор сзади удержание ноги вперёд	По 10 сек	Корпус вертикально
12. Сидя упор сзади махи вперёд	По 10 раз	Прямая спина, колени, стопы
13. Стойка на лопатках	10 сек 3 подхода	
14. Стойка на голове	10 сек 3 подхода	

15. Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	Прямые колени, стопы, спина
16. Угол ноги врозь	10 сек 3 раза	Выше
17. Угол ноги месте	10 сек 3 раза	Выше
18. Высокий угол ноги врозь	2-3 сек 10 раз	Выводить таз вперёд
<b>Заключительная часть</b>		
<b>1. ОФП</b>		
Сила рук	15 раз 3 подхода	Отжимания
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	Подъёмы в складку
Сила спины	20 раз 3 подхода	лодочки
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
<b>2. Растяжка на шпагаты</b>		
<b>3. Подсчет ЧСС</b>		
<b>4. Подведение итогов, расслабление</b>		
<b>5. Задание на самостоятельную работу</b>		
	1 мин	Снять на фото: Вертикальный шпагат

## План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	09.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно - методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
1. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох
2. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
3. Скрестный шаг	1 мин	Шаг с выворотного носка

1-4 вправо, 1-4 влево		На счёт 4. и 8. ноги ставить в 6 позицию
4. Галоп 1-4 вправо, 5-8 влево	1 мин	Руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы и колени
5. Беговые упражнения - 1-8 галоп, 1-8 бег с подъёмом бедра - 1-8 галоп, 1-8 бег с захлестом - 1-8 галоп, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 галоп, 1-8 бег прямые ноги назад - 1-8 галоп, 1-8 скрестный шаг	1-32 1-32 1-32 1-32 1-32	Колени выше Стопы к спине Прямая спина Стопы, колени выпрямить
1. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо-влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми- прямыми Рывки руками вверх-вниз разноименно Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присев Пережат на спине Пережат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд 3 шпата	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак  Прямые колени  Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном уровне Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, пережат на спине держать группировку
<b>Основная часть</b>		
Базовые шаги на месте: 1-8 скрестный шаг, 1-8 Jack 1-8 скрестный шаг, 1-8 Knee lift 1-8 скрестный шаг, 1-8 Lunge 1-8 скрестный шаг, 1-8 Skip 1-8 скрестный шаг, 1-8 Kick вперёд 1-8 скрестный шаг, 1-8 Kick вбок 1-8 скрестный шаг, 1-8 Kick назад	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотню Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выворотню Точно назад
Растяжка на складки: Стоя Сидя	1 мин 1 мин	
Растяжка на шпагаты с возвышения	6 мин	
<b>ГИМНАСТИКА</b>		
Из положения лёжа на спине принять положение «группировка»	10 раз	Правая рука на правое колено, левая на левое
Пережат на спине в группировке из уп. присев в уп . присев	10 раз	Брать группировку, спину скруглить

Из осн. стойки перекат на спине в группировке в осн. стойку	10 раз	Брать группировку, без ударов
Из положения сидя ноги вместе перекат на спине, касаясь ногами за головой	10 раз	Ноги не разводить
Стойка на лопатках	10 сек	Держась за поясницу, ягодицы зажать
Из положения сидя ноги вместе перекат в стойку на лопатках	8 раз	Чётко показывать позы
Угол ноги врозь	10 сек	Поднять выше
1-4 стойка на лопатках 5-8 угол ноги врозь	8 раз	Делать слитно
Угол ноги вместе	8 сек	
1-4 стойка на лопатках, 5-8 угол ноги вместе		
Ножницы в сойке на лопатках	10 раз 3 подхода	Колени и стопы прямые
Велосипед в стойке на лопатках	10 раз 3 подхода	Закрепить спину
Поперечный шпагат	1 мин	Прямые колени и стопы, ноги и таз на одной линии
Поперечный шпагат в стойке на лопатках	10 сек	Показать чётко позу
Поперечный шпагат в стойке на лопатках, Весы, правая и левая поочерёдно касаются пола	10 раз	
Из стойки на лопатках колени опускать к правому плечу, выпрямить, опустить к левому	10 раз	Колени вместе, не помогать руками
Кувырок назад через плечо	По 5 раз	Без помощи рук
Стойка на голове, колени на локтях	10 сек 3 раза	Вес на ладонях
Стойка на голове в группировке	10 сек 3 раза	
Стойка на голове прямые ноги	10 сек 3 раза	
Прогиб лёжа на животе в упоре	10 сек	Ноги вместе
Кольцо	10 сек	Стопами до головы
Корзиночка	10 сек	Колени вместе, поднять грудь
Лодочка перекатами	10 раз	
Прогиб, стоя на коленях	10 сек 3 раза	Таз вперёд
Мост с колен	10 сек 3 раза	
Мостик с пола	3 раза по 10 секунд	
Прогиб стоя ноги врозь	10 сек 3 раза	Таз вперёд
Мост из положения стоя	1 раза по 10 сек	
Кувырок вперёд	10 раз	
<b>Заключительная часть</b>		
1 ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	

Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание самостоятельно	1 мин	Снять на видео: мост-встать

## План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	10.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно - методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
1. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох
2. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
3. StepTouch		
4. Беговые упражнения - 1-8 StepTouch, 1-8 бег с подъёмом бедра - 1-8 St.T, 1-8 бег с захлестом - 1-8 St.T, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 St.T, 1-8 бег прямые ноги назад	1-32 1-32 1-32 1-32	Колени выше Стопы к спине Прямая спина Стопы, колени выпрямить
5. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо -влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми-прямыми Рывки руками вверх-вниз разноимённо Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа,упор присев, встать	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак  Прямые колени  Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном

Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Пережат на спине Пережат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд 3 шпагата		уровне Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, пережат на спине держать группировку
<b>Основная часть</b>		
Базовые шаги на месте: 1-8 приставной шаг, 1-8 Jack 1-8 приставной шаг, 1-8 Knee lift 1-8 приставной шаг, 1-8 Lunge 1-8 приставной шаг, 1-8 Skip 1-8 приставной шаг, 1-8 Kick вперёд 1-8 приставной шаг, 1-8 Kick вбок 1-8 приставной шаг, 1-8 Kick назад	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотно Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выворотно Точно назад
Растяжка на складки: Стоя Сидя	1 мин 1 мин	
Шпагаты с возвышения	6 мин	
Партерная гимнастика		
1. Сидя упор сзади, круги стопами	10 раз	Прямая спина и колени, стопы проходят через 1 и 6 позиции
2. Удержание складки ноги вместе	10 сек 3 раза	
3. Сидя ноги вместе наклон в складку, выпрямиться	10 раз	Руки наверху, спина прямая
4. Удержание складки ноги врозь	10 сек 3 раза	
5. Сидя ноги врозь наклоны вправо влево	10 раз	Не отрывать от пола ноги и ягодицы
6. Сидя 1 наклон ноги вместе, 1 наклон ноги врозь	10 раз	Колени и стопы прямые
7. Сидя ногу растягивать вверх	10 сек каждая	
8. Лёжа ногу растягивать в продольный шпагат	10 сек каждая	
9. Лёжа на спине Растягивать поперечный шпагат	20 сек	
10. Лёжа на спине ножницы	10 раз	Колени и стопы прямые
11. Лёжа на спине разводка в поперечный шпагат	10 раз	Коснуться стопами пола
12. Лёжа на спине махи в правый шпагат, потом левый	по 10 раз каждый	Руки упираются в пол ладонями вниз
13. Лёжа на боку махи вбок	по 10 каждая нога	
14. Лёжа на боку удержание ноги в бок в шпагат		
15. Лёжа на животе махи назад	по 10 раз каждая нога	Подвздошные косточки прижаты к полу
16. Лежа на животе удержание ноги вверх	10 сек каждая	
17. Сидя руки в стороны удержание	10 сек	

ног на 45 градусов вперёд вверх		
18.		
19. Уголок ноги врозь	10 сек 3 раза	Выше
20. Уголок ноги вместе	10 сек 3 раза	Выше
21. Высокий уголок ноги врозь	2-3 сек, 10 раз	Таз вывести вперёд
<b>Заключительная часть</b>		
ОФП:		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	Фото складка ноги вместе, ноги врозь

## План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	11.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно - методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
1. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох
2. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
3. Подъёмы на полупальцы поочередно правой левой	1 - 32	Исход. положение б позиция 1.-правая на полупалец2. - правую опустить на стопу, левую на полупалец
4. Подъёмы на полупальцы на двух	1-32	
5. Беговые упражнения		
- 1-8 Подъёмы, 1-8 бег с подъёмом бедра	1-32	Колени выше
- 1-8 Подъёмы, 1-8 бег с захлестом	1-32	Стопы к спине



- 1-8 Подъёмы, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 Подъёмы, 1-8 бег прямые ноги назад	1-32 1-32	Прямая спина Стопы, колени выпрямить
2. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо -влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми- прямыми Рывки руками вверх-вниз разноимённо Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Пережат на спине Пережат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд 3 шпагата	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак  Прямые колени  Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном уровне Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, пережат на спине держать группировку
<b>Основная часть</b>		
1. Базовые шаги на месте 1-8 4подъёма на полупальцы, 1-8 Jack 1-8 4подъёма на полупаль, 1-8 Knee lift 1-8 4подъёма на полупаль, 1-8 Lunge 1-8 4подъёма на полупальцы, 1-8 Skip 1-8 4подъёма на полуп, 1-8 Kick вперёд 1-8 4подъёма на полупаль, 1-8 Kick вбок 1-8 4подъёма на полупаль, 1-8 Kick назад	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотнo Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выворотнo Точно назад
Растяжка на складки		
Стоя	2 мин	
Сидя	2 мин	
Пережат с колен в лодочку	10 р	Таз вперёд. Подставить руки
Лёжа на животе прогиб в упоре	10 с	
Прогиб в кольцо	10 с	
Корзиночка	10 с	
Правый шпагат наклоны вперёд назад	1 мин	Плечи ровно
Левый шпагат наклоны вперёд назад	1 мин	
Кувырок вперёд. Кувырок назад	По 5	Брать группировку
Мостик с пола	10 с	Выпрямить колени и локти
Прогиб назад стоя на коленях	10 с	Таз вперёд, руки к ушам
Мост-встать с колен	5 раз	
Прогиб назад стоя	10 с	Таз вперёд, руки к ушам

Мост-встать стоя	5 раз	
Мост на одной руке	10 с каждая	
Мост на одной ноге	10 с каждая	
Ходьба на мостике руками	10 шагов	
Ходьба на мостике ногами	10 шагов	
Мост раскачивание на руки-на ноги	10 раз	
Мост прыжки руками	10 раз	
Мост прыжки ногами	10 раз	
Мост прыжки руки-ноги	10 раз	
Поворот на мостике шагами вправо, влево		
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
Угол ноги врозь	10 с	
Угол ноги вместе	10 с	
Высокий угол	2 сек, 3 сек, 4, ...	
<b>Заключительная часть</b>		
1 ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
3. Растяжка на шпагаты	15 мин	
4. Подсчет ЧСС	1 мин	
5. Подведение итогов, расслабление	2 мин	
6. Задание на самостоятельную работу	1 мин	Снять на видео: угол ноги врозь

## План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	13.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)</b>	<b>Организационно- методические указания</b>
-------------------	---	--

<b>Подготовительная часть</b>		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп, Скрестный шаг, Приставной шаг, подъёмы на полупальцы, подскоки с правой на левую	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку, вытягивать стопы
Беговые упражнения: Бег 4 подъёма бедра Бег 4 захлёста Бег 4 подъёма бедра, 4 захлёста Бег прямые ноги вперёд Бег прямые ноги назад Бег прямые ноги - 4 вперёд, 4 назад Бег 4 подъёма бедра, 4 прямые вперёд Бег 4 захлёста. 4 прямые назад	1 - 16	Выше
ОРУ Наклоны головы Наклоны тулов. вправ, влев Выпады вперёд Выпады вбок Складки стоя Складки сидя Шпагаты	1-8 1-16 1-32 1-32 1-32 2 мин 6 мин	Руки на пояс  Корпус прямо Корпус прямо Ноги пямые
Прыжки на месте Прыжки на правой Прыжки на левой Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Прыжок 360 градусов	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Сочетание прыжков и приставных шагов: 1. 1-4 2 приставных шага, 5-8 шаг наскок прыжок 2. 1-4 2 приставных шага 5-8 айр-джек 3. 1-4 2 приставных шага 5-8 джамп 4. 1-4 2 приставных шага 5-8 прыжок 360 градусов	4 раза каждый	Чёткая поза отталкивания, прыжка и приземления
<b>Основная часть</b>		
Базовые шаги на месте		
Сочетания базовых шагов: - 1-8 4 джека, 1-8 4 Knee lift - 1-8 4 джека, 4 Lunge - 1-8 джека, 4 Skip - 1-8 джека, 4 Kick вперёд - 1-8 4 джека, 4 Kick вбок - 1-8 4 джека, 4 захлёста, - 1-8 4 колено, 4 ланч	1 – 16 каждый	

Статическая сила Складка ноги врозь Угол ноги врозь Складка ноги вместе Угол ноги вместе Складка ноги врозь, стопы на опоре выше таза Высокий угол ноги врозь	10 сек 10 раз 10 сек 10 раз 10 сек 10 раз	Прямые ноги, спина Не касаться пола Не сгибать колени Выше Животом до пола Таз вперёд
Растяжка на 3 шпагата с опоры	6 мин	
Вертикальные шпагаты статика Вертикальные шпагаты динамика	1-32 1-32	Выпрямить стопы, колени
Силовые упражнения: Планка на предплечьях Прогиб в упоре лёжа на животе Планка на предплечьях на 1 ноге Лодочка Планка на предплечьях выпады к плечу Лёжа на боку махи вбок Лёжа на животе махи назад	1 мин 10 сек По 10 раз 10 сек По 10 раз По 10 раз По 10 раз	Голова, спина таз на одном уровне Прогиб в грудном отделе, ноги вместе Ноги прямые, корпус прямой Руки и ноги не разводить, выше Стопой шагать к локтю Добиваться амплитуды Таз ровно, ноги прямые
Стоя удержание руками: -Удержание ноги вперёд -В сторону - В кольцо	По 8 - 10 сек	
Удержание ноги без помощи рук: -Вперёд -В сторону -Назад без наклона -Высокая ласточка		
Махи у опоры без прыжков: -Вперёд -В сторону -Назад		
Махи с прыжками: -Вперёд -В сторону -Назад		Развивать высоту
<b>Заключительная часть</b>		
<b>ОФП</b>		
Отжимание	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Подъём спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	

## План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	08.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,сек)	Организационно - методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
2 подскока на правой, 2 подскока на левой	1 мин	Вытягивая стопы, руки на пояс
1-8 подскоки, 1-8 марш	1 мин	Счёт вслух
1-8 подскоки, 1-8 бег	1 мин	
Галоп 1-4 вправо, 5-8 влево	1 мин	Подбивка, на счёт 4. и 8. стопы приставлять в 6 позицию
1-8 подскоки, 1-8 галоп	1 мин	
Скрестный шаг	1 мин	Шаг с носка
1-8 подскоки, 1-8 скрестный шаг	1 мин	
Приставной шаг	1 мин	
1-8 подскоки, 1-8 приставной шаг	1 мин	
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд Складки стоя Складки сидя 3 шпагата	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колени прямые, стопа на полупальцах
Прыжки на месте: Шаг, наскок прыжок 2 джека, шаг наскок прыжок Айр-джек 2 джека, шаг наскок айр-джек Джамп 2 джека, шаг наскок джамп Прыжок 360 2 джека, шаг наскок прыжок 360	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
ОРУ: Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку стоя Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа	15 мин	Прямая осанка Ноги врозь Прямые колени

Выпрыгивание из упора-присев Из упора присев перекаат на спине Из упора присев перекаат на спине, выпрыгивание		Выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекаат на спине держать группировку
Растяжка на шпагаты с возвышения	10 мин	Выпрямить спину, колени, стопы
<b>Основная часть</b>		
Базовые шаги	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотны в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Базовые шаги с махами: 8 махов вперёд правой 8 махов вперёд левой 16 махов вперёд поочерёдно 8 махов вбок правой 8 махов вбок левой 16 махов вбок поочерёдно 4 маха вперёд, 4 Jack 4 маха вбок, 4 Jack 4 маха вперёд, 4 Knee lift 4 маха вбок, 4 Knee lift 4 маха вбок, 4 Lunge 4 маха вперёд, 4 Lunge	1 – 16 каждый	Опорная нога прямая, маховая нога - прямое колено и стопа, руки горизонтально, стопы приставлять в 6 позицию
Складка сидя ноги врозь с возвышения	2 мин	Прямые колени, стопы, спина
3 шпагата с возвышения	6 мин	
Элементы и вспомогательные упражнения:		
19. Стоять на вертикальном шпагате	10 сек каждый	
20. Махи в вертикальный шпагат	По 10 раз на каждую ногу	
21. Маятник, правая вперёд, левая назад и наоборот	По 8 раз	
22. Упор стоя на коленях, кошечка	10 раз	Прогибы спины
23. Стоя на коленях удержание ноги назад вверх	10 сек	
24. Стоя на коленях махи назад	По 10 раз	Прямая спина, колени, стопы
25. Лежа на животе удержание ноги назад		
26. Лежа на животе махи назад	По 10 раз	
27. Стоя на коленях нога сзади махи вбок	По 10 раз	Прямая спина, колени, стопы
28. Стоя на коленях нога сбоку махи вбок	По 10 раз	
29. Сидя упор сзади удержание ноги вперёд	По 10 сек	Корпус вертикально
30. Сидя упор сзади махи вперёд	По 10 раз	Прямая спина, колени, стопы
31. Стойка на лопатках	10 сек 3 подхода	
32. Стойка на голове	10 сек 3 подхода	

33. Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	Прямые колени, стопы, спина
34. Угол ноги врозь	10 сек 3 раза	Выше
35. Угол ноги месте	10 сек 3 раза	Выше
36. Высокий угол ноги врозь	2-3 сек 10 раз	Выводить таз вперёд
<b>Заключительная часть</b>		
<b>6. ОФП</b>		
Сила рук	15 раз 3 подхода	Отжимания
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	Подъёмы в складку
Сила спины	20 раз 3 подхода	лодочки
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
7. Растяжка на шпагаты	15 мин	
8. Подсчет ЧСС	1 мин	
9. Подведение итогов, расслабление	2 мин	
10. Задание на самостоятельную работу	1 мин	Снять на фото: Вертикальный шпагат

## План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	09.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно - методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
3. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох
4. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
5. Беговые упражнения		

- 1-8 марш, 1-8 бег с подъёмом бедра - 1-8 марш, 1-8 бег с захлестом - 1-8 марш, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 марш, 1-8 бег прямые ноги назад	1-32 1-32 1-32 1-32	Колени выше Стопы к спине Прямая спина Стопы, колени выпрямить
6. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо -влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми-прямыми Рывки руками вверх-вниз разноимённо Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присев Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд 3 шпагата	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак  Прямые колени  Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном уровне Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекал на спине держать группировку
<b>Основная часть</b>		
Сочетания базовых шагов: 1-8 марш, 1-8 Jack 1-8 марш, 1-8 Knee lift 1-8 марш, 1-8 Lunge 1-8 марш, 1-8 Skip 1-8 марш, 1-8 Kick вперёд 1-8 марш, 1-8 Kick вбок 1-8 марш, 1-8 Kick назад	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотнo Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выворотнo Точно назад
3. Растяжка на складки: Стоя Сидя	1 мин 1 мин	
Упражнения на статическую силу: - Стоять на ладонях в упоре лёжа (планка на ладонях) - Стоять на предплечьях в упоре лёжа (планка на предплечьях) - Стоять в упоре сзади на ладонях - Стоять в упоре сзади на предплечьях Удержание упора на 1 ноге, вторая вверх: - Упор лёжа на ладонях стоять на 1 ноге, - Упор на предплечьях стоять на одной	10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 сек 3 раза	Таз и поясница не провисают, живот втянуть. колени прямые, стопы вытянуты на всех упражнениях



<p>ноге,  - На ладонях упор сзади стоять на 1 ноге  - На предплечьях упор сзади стоять на 1 ноге  Махи стоя в упорах  - В упоре спереди на ладонях  - В упоре спереди на предплечьях  - В упоре сзади на ладонях  - В упоре сзади на предплечьях</p>	<p>10 сек 3 раза  10 сек 3 раза  8 раз  каждой  ногой, 8  поочерёдно,  2 подхода</p>	
<p>Удержание боковой планки в упоре на ладони  Удержание боковой планки на предплечье  Бок. планка на ладони, на 1 ноге  Бок. планка на предплечье, на 1 ноге  Махи в бок планке на ладони  Махи в бок планке на предплечье</p>	<p>10 сек 3 раза  10 сек 3 раза  10 сек 2 раза  10 сек 2 раза  8 раз каждая  нога 2  подхода</p>	<p>Держать прямые линии тела</p>
<p>Вспомогательные упражнения и элементы:  - Складка ноги врозь  - Ноги врозь на возвышении, подъёмы таза  - Перешагивания на месте руками ноги врозь, подняв таз  - Перешагивания руками через ногу, и обратно ноги врозь, подняв таз  - Угол ноги врозь повороты 2 шага на 90 градусов  - Складка ноги вместе  - Ноги вместе на возвышении, подъёмы таза  - Перешагивания на месте подняв таз  - Часики руками  - Часики ногами  - Угол ноги вместе, повороты 2 шага на 90 градусов</p>	<p>10 раз 3  подхода</p>	<p>Прямые колени и стопы  Плечи слегка вперёд    Колени, спина прямые  Плечи вперёд</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<b>1 ОФП</b>		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	

Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	Фото планка передняя, задняя, боковая

## План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	11.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно - методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
6. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох
7. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
8. Скрестный шаг 1-4 вправо, 1-4 влево	1 мин	Шаг с выворотного носка На счёт 4. и 8. ноги ставить в 6 позицию
9. Галоп 1-4 вправо, 5-8 влево	1 мин	Руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы и колени
10. Беговые упражнения - 1-8 галоп, 1-8 бег с подъёмом бедра - 1-8 галоп, 1-8 бег с захлестом - 1-8 галоп, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 галоп, 1-8 бег прямые ноги назад - 1-8 галоп, 1-8 скрестный шаг	1-32 1-32 1-32 1-32 1-32	Колени выше Стопы к спине Прямая спина Стопы, колени выпрямить
7. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо-влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми-прямыми Рывки руками вверх-вниз разноимённо Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак  Прямые колени  Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном уровне

Выпрыгивание из упора-присев Пережат на спине Пережат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд 3 шпагата		Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, пережат на спине держать группировку
<b>Основная часть</b>		
Базовые шаги на месте: 1-8 скрестный шаг, 1-8 Jack 1-8 скрестный шаг, 1-8 Knee lift 1-8 скрестный шаг, 1-8 Lunge 1-8 скрестный шаг, 1-8 Skip 1-8 скрестный шаг, 1-8 Kick вперёд 1-8 скрестный шаг, 1-8 Kick вбок 1-8 скрестный шаг, 1-8 Kick назад	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотно Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выворотно Точно назад
Растяжка на складки: Стоя Сидя	1 мин 1 мин	
Растяжка на шпагаты с возвышения	6 мин	
<b>ГИМНАСТИКА</b>		
Из положения лёжа на спине принять положение «группировка»	10 раз	Правая рука на правое колено, левая на левое
Пережат на спине в группировке из уп. присев в уп . присев	10 раз	Брать группировку, спину скруглить
Из осн. стойки пережат на спине в группировке в осн. стойку	10 раз	Брать группировку, без ударов
Из положения сидя ноги вместе пережат на спине, касаясь ногами за головой	10 раз	Ноги не разводить
Стойка на лопатках	10 сек	Держась за поясницу, ягодицы зажать
Из положения сидя ноги вместе пережат в стойку на лопатках	8 раз	Чётко показывать позы
Угол ноги врозь	10 сек	Поднять выше
1-4 стойка на лопатках 5-8 угол ноги врозь	8 раз	Делать слитно
Угол ноги вместе	8 сек	
1-4 стойка на лопатках, 5-8 угол ноги вместе		
Ножницы в сойке на лопатках	10 раз 3 подхода	Колени и стопы прямые
Велосипед в стойке на лопатках	10 раз 3 подхода	Закрепить спину
Поперечный шпагат	1 мин	Прямые колени и стопы, ноги и таз на одной линии
Поперечный шпагат в стойке на лопатках	10 сек	Показать чётко позу
Поперечный шпагат в стойке на лопатках, Весы, правая и левая поочередно касаются пола	10 раз	Руками держать поясницу
Из стойки на лопатках колени опускать к правому плечу, выпрямить, опустить к левому	10 раз	
Кувырок назад через плечо	По 5 раз	Без помощи рук

Стойка на голове, колени на локтях	10 сек 3 раза	Вес на ладони
Стойка на голове в группировке	10 сек 3 раза	
Стойка на голове прямые ноги	10 сек 3 раза	
Прогиб лёжа на животе в упоре	10 сек	Ноги вместе
Кольцо	10 сек	Касаясь головы
Корзиночка	10 сек	Поднять грудь
Лодочка перекатами	10 раз	
Прогиб, стоя на коленях	10 сек 3 раза	Таз вперёд
Мост с колен	10 сек 3 раза	
Мостик с пола	3 раза по 10 секунд	
Прогиб стоя ноги врозь	10 сек 3 раза	Таз вперёд
Мост из положения стоя	1 раза по 10 сек	
Кувырок вперёд	10 раз	
<b>Заключительная часть</b>		
1 ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание самостоятельно	1 мин	Снять на видео: мост-встать

## План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	13.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно - методические указания
Подготовительная часть		
6. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох

7. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
8. StepTouch		
9. Беговые упражнения - 1-8 StepTouch, 1-8 бег с подъёмом бедра - 1-8 St.T, 1-8 бег с захлестом - 1-8 St.T, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 St.T, 1-8 бег прямые ноги назад	1-32 1-32 1-32 1-32	Колени выше Стопы к спине Прямая спина Стопы, колени выпрямить
10. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо -влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми-прямыми Рывки руками вверх-вниз разноимённо Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Пережат на спине Пережат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд 3 шпагата	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак  Прямые колени  Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном уровне Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, пережат на спине держать группировку
<b>Основная часть</b>		
Базовые шаги на месте: 1-8 приставной шаг, 1-8 Jack 1-8 приставной шаг, 1-8 Knee lift 1-8 приставной шаг, 1-8 Lunge 1-8 приставной шаг, 1-8 Skip 1-8 приставной шаг, 1-8 Kick вперёд 1-8 приставной шаг, 1-8 Kick вбок 1-8 приставной шаг, 1-8 Kick назад	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотню Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выворотню Точно назад
Растяжка на складки: Стоя Сидя	1 мин 1 мин	
Шпагаты с возвышения	6 мин	
Партерная гимнастика		
22. Сидя упор сзади, круги стопами	10 раз	Прямая спина и колени, стопы проходят через 1 и 6 позиции
23. Удержание складки ноги вместе	10 сек 3 раза	
24. Сидя ноги вместе наклон в	10 раз	Руки наверху, спина прямая

складку, выпрямиться		
25. Удержание складки ноги врозь	10 сек 3 раза	
26. Сидя ноги врозь наклоны вправо влево	10 раз	Не отрывать от пола ноги и ягодицы
27. Сидя 1 наклон ноги вместе, 1 наклон ноги врозь	10 раз	Колени и стопы прямые
28. Сидя ногу растягивать вверх	10 сек каждая	
29. Лёжа ногу растягивать в продольный шпагат	10 сек каждая	
30. Лёжа на спине Растягивать поперечный шпагат	20 сек	
31. Лёжа на спине ножницы	10 раз	Колени и стопы прямые
32. Лёжа на спине разводка в поперечный шпагат	10 раз	Коснуться стопами пола
33. Лёжа на спине махи в правый шпагат, потом левый	по 10 раз каждый	Руки упираются в пол ладонями вниз
34. Лёжа на боку махи вбок	по 10 каждая нога	
35. Лёжа на боку удержание ноги в бок в шпагат		
36. Лёжа на животе махи назад	по 10 раз каждая нога	Подвздошные косточки прижаты к полу
37. Лежа на животе удержание ноги вверх	10 сек каждая	
38. Сидя руки в стороны удержание ног на 45 градусов вперёд вверх	10 сек	
39.		
40. Уголок ноги врозь	10 сек 3 раза	Выше
41. Уголок ноги вместе	10 сек 3 раза	Выше
42. Высокий уголок ноги врозь	2-3 сек, 10 раз	Таз вывести вперёд
<b>Заключительная часть</b>		
ОФП:		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	Фото складка ноги вместе, ноги врозь

## План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	08.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,сек)	Организационно - методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
2 подскока на правой, 2 подскока на левой	1 мин	Вытягивая стопы, руки на пояс
1-8 подскоки, 1-8 марш	1 мин	Счёт вслух
1-8 подскоки, 1-8 бег	1 мин	
Галоп 1-4 вправо, 5-8 влево	1 мин	Подбивка, на счёт 4. и 8. стопы приставлять в 6 позицию
1-8 подскоки, 1-8 галоп	1 мин	
Скрестный шаг	1 мин	Шаг с носка
1-8 подскоки, 1-8 скрестный шаг	1 мин	
Приставной шаг	1 мин	
1-8 подскоки, 1-8 приставной шаг	1 мин	
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд Складки стоя Складки сидя 3 шпагата	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колени прямые, стопа на полупальцах
Прыжки на месте: Шаг, наскок прыжок 2 джека, шаг наскок прыжок Айр-джек 2 джека, шаг наскок айр-джек Джамп 2 джека, шаг наскок джамп Прыжок 360 2 джека, шаг наскок прыжок 360	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
ОРУ: Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку стоя Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа	15 мин	Прямая осанка Ноги врозь Прямые колени

Выпрыгивание из упора-присев Из упора присев пережат на спине Из упора присев пережат на спине, выпрыгивание		Выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, пережат на спине держать группировку
Растяжка на шпагаты с возвышения	10 мин	Выпрямить спину, колени, стопы
<b>Основная часть</b>		
Базовые шаги	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотны в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Базовые шаги с махами: 8 махов вперёд правой 8 махов вперёд левой 16 махов вперёд поочередно 8 махов вбок правой 8 махов вбок левой 16 махов вбок поочередно 4 маха вперёд, 4 Jack 4 маха вбок, 4 Jack 4 маха вперёд, 4 Knee lift 4 маха вбок, 4 Knee lift 4 маха вбок, 4 Lunge 4 маха вперёд, 4 Lunge	1 – 16 каждый	Опорная нога прямая, маховая нога - прямое колено и стопа, руки горизонтально, стопы приставлять в 6 позицию
Складка сидя ноги врозь с возвышения	2 мин	Прямые колени, стопы, спина
3 шпагата с возвышения	6 мин	
<b>Элементы и вспомогательные упражнения:</b>		
37. Стоять на вертикальном шпагате	10 сек каждый	
38. Махи в вертикальный шпагат	По 10 раз на каждую ногу	
39. Маятник, правая вперёд, левая назад и наоборот	По 8 раз	
40. Упор стоя на коленях, кошечка	10 раз	Прогибы спины
41. Стоя на коленях удержание ноги назад вверх	10 сек	
42. Стоя на коленях махи назад	По 10 раз	Прямая спина, колени, стопы
43. Лежа на животе удержание ноги назад		
44. Лежа на животе махи назад	По 10 раз	
45. Стоя на коленях нога сзади махи вбок	По 10 раз	Прямая спина, колени, стопы
46. Стоя на коленях нога сбоку махи вбок	По 10 раз	
47. Сидя упор сзади удержание ноги вперёд	По 10 сек	Корпус вертикально
48. Сидя упор сзади махи вперёд	По 10 раз	Прямая спина, колени, стопы
49. Стойка на лопатках	10 сек 3 подхода	
50. Стойка на голове	10 сек 3 подхода	



51. Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	Прямые колени, стопы, спина
52. Угол ноги врозь	10 сек 3 раза	Выше
53. Угол ноги месте	10 сек 3 раза	Выше
54. Высокий угол ноги врозь	2-3 сек 10 раз	Выводить таз вперёд
<b>Заключительная часть</b>		
<b>11. ОФП</b>		
Сила рук	15 раз 3 подхода	Отжимания
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	Подъёмы в складку
Сила спины	20 раз 3 подхода	лодочки
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
12. Растяжка на шпагаты	15 мин	
13. Подсчет ЧСС	1 мин	
14. Подведение итогов, расслабление	2 мин	
15. Задание на самостоятельную работу	1 мин	Снять на фото: Вертикальный шпагат

## План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	10.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно - методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
8. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох
9. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
10. Беговые упражнения		

- 1-8 марш, 1-8 бег с подъёмом бедра - 1-8 марш, 1-8 бег с захлестом - 1-8 марш, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 марш, 1-8 бег прямые ноги назад	1-32 1-32 1-32 1-32	Колени выше Стопы к спине Прямая спина Стопы, колени выпрямить
11. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо -влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми-прямыми Рывки руками вверх-вниз разноимённо Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присев Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд 3 шпагата	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак  Прямые колени  Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном уровне Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекал на спине держать группировку
<b>Основная часть</b>		
Сочетания базовых шагов: 1-8 марш, 1-8 Jack 1-8 марш, 1-8 Knee lift 1-8 марш, 1-8 Lunge 1-8 марш, 1-8 Skip 1-8 марш, 1-8 Kick вперёд 1-8 марш, 1-8 Kick вбок 1-8 марш, 1-8 Kick назад	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотнo Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выворотнo Точно назад
4. Растяжка на складки: Стоя Сидя	1 мин 1 мин	
Упражнения на статическую силу: - Стоять на ладонях в упоре лёжа (планка на ладонях) - Стоять на предплечьях в упоре лёжа (планка на предплечьях) - Стоять в упоре сзади на ладонях - Стоять в упоре сзади на предплечьях Удержание упора на 1 ноге, вторая вверх: - Упор лёжа на ладонях стоять на 1 ноге, - Упор на предплечьях стоять на одной	10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 сек 3 раза	Таз и поясница не провисают, живот втянуть. колени прямые, стопы вытянуты на всех упражнениях

<p>ноге,  - На ладонях упор сзади стоять на 1 ноге  - На предплечьях упор сзади стоять на 1 ноге  Махи стоя в упорах  - В упоре спереди на ладонях  - В упоре спереди на предплечьях  - В упоре сзади на ладонях  - В упоре сзади на предплечьях</p>	<p>10 сек 3 раза  10 сек 3 раза  8 раз  каждой  ногой, 8  поочерёдно,  2 подхода</p>	
<p>Удержание боковой планки в упоре на ладони  Удержание боковой планки на предплечье  Бок. планка на ладони, на 1 ноге  Бок. планка на предплечье, на 1 ноге  Махи в бок планке на ладони  Махи в бок планке на предплечье</p>	<p>10 сек 3 раза  10 сек 3 раза  10 сек 2 раза  10 сек 2 раза  8 раз каждая  нога 2  подхода</p>	<p>Держать прямые линии тела</p>
<p>Вспомогательные упражнения и элементы:  - Складка ноги врозь  - Ноги врозь на возвышении, подъёмы таза  - Перешагивания на месте руками ноги врозь, подняв таз  - Перешагивания руками через ногу, и обратно ноги врозь, подняв таз  - Угол ноги врозь повороты 2 шага на 90 градусов  - Складка ноги вместе  - Ноги вместе на возвышении, подъёмы таза  - Перешагивания на месте подняв таз  - Часики руками  - Часики ногами  - Угол ноги вместе, повороты 2 шага на 90 градусов</p>	<p>10 раз 3  подхода</p>	<p>Прямые колени и стопы  Плечи слегка вперёд    Колени, спина прямые  Плечи вперёд    Перешагивание руками по кругу  Перемещение ног по кругу</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<b>1 ОФП</b>		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	

Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	Фото планка передняя, задняя, боковая