План-конспект тренировочного занятия на дистанционном (удаленном) режиме

ФИО тренера	Журавлев Алексей Владимирович	
День недели	24.01.2022 Самостоятельная работа	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка (НП-2 №14)	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствование элементов статики	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол – раз, мин., сек.)	Организационно – методические указания
Подготовительная часть		
- Ходьба на месте; - бег на месте; - бег со сгибанием ног вперед; - бег со сгибанием ног назад; - наклоны вперед, назад, вправо, влево; - выпады на правую и левую ногу; - складка ноги вместе и врозь; - правый шпагат; - левый шпагат; - поперечный шпагат.	5 мин 5 мин 1 мин 1 мин 4 мин 4 мин 6 мин 2 мин 2 мин 2 мин	Руки двигаются естественно. Носки оттянуты, ноги прямые. У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности (стул, диван и т.п.). В складках касание подбородком пола.
Основная часть		

- угол ноги вместе по 16 переступаний за 1 круг; - угол ноги вместе по 8 переступаний за 1 круг; - угол ноги вместе по 4 переступания за 1 круг; - угол ноги врозь по 16 переступаний за 1 круг; - угол ноги врозь по 8 переступаний за 1 круг; - угол ноги врозь по 4 переступания за 1 круг; - «молдаван»; - удержание на «горизонт»; - удержание «курочки» 3 раза.	5 кругов 5 кругов 5 кругов 5 кругов 5 кругов 5 кругов 10 кругов 3 раза 15 секунд	Стопы оттянуты, ноги прямые. На элементах следим за исполнением. Касание ногами пола запрещены.
Заключительная часть		
- отжимания; - складки; - выпрыгивания; - прыжки на скакалке; - «лодочка» на животе; - «лодочка» на спине; - отжимания «кузнечик».	40 раз 40 раз 40 раз 300 раз 2 мин 1 мин 40 раз	Касание подбородком пола. Руки вверх. Стопы оттянуты, ноги прямые.

План-конспект тренировочного занятия на дистанционном (удаленном) режиме

ФИО тренера	Журавлев Алексей Владимирович	
День недели	26.01.2022 Самостоятельная работа	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка (НП – 2 №14)	
Направленность тренировочного занятия	Хореография	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол – раз, мин., сек.)	Организационно – методические указания
Подготовительная часть		
- Ходьба на месте; - бег на месте; - бег со сгибанием ног вперед; - бег со сгибанием ног назад; - наклоны вперед, назад, вправо, влево; - выпады на правую и левую ногу; - складка ноги вместе и врозь; - правый шпагат; - левый шпагат; - поперечный шпагат.	5 мин 5 мин 1 мин 1 мин 4 мин 4 мин 6 мин 2 мин 2 мин 2 мин	Руки двигаются естественно. Носки оттянуты, ноги прямые. У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности (стул, диван и т.п.). В складках касание подбородком пола.
Основная часть		
- Хореография.	30 мин	

Заключительная часть		
- отжимания; - складки; - выпрыгивания; - прыжки на скакалке; - «лодочка» на животе; - «лодочка» на спине; - отжимания «кузнечик».	40 раз 40 раз 40 раз 300 раз 2 мин 1 мин 40 раз	Касание подбородком пола. Руки вверх. Стопы оттянуты, ноги прямые.

План-конспект тренировочного занятия на дистанционном (удаленном) режиме

ФИО тренера	Журавлев Алексей Владимирович	
День недели	28.01.2022 Самостоятельная работа	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка (НП – 2 №14)	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствование прыжковых элементов	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол – раз, мин., сек.)	Организационно – методические указания
Подготовительная часть		
- Ходьба на месте; - бег на месте; - бег со сгибанием ног вперед; - бег со сгибанием ног назад; - наклоны вперед, назад, вправо, влево; - выпады на правую и левую ногу; - складка ноги вместе и врозь; - правый шпагат; - левый шпагат; - поперечный шпагат.	5 мин 5 мин 1 мин 1 мин 4 мин 4 мин 6 мин 2 мин 2 мин 2 мин	Руки двигаются естественно. Носки оттянуты, ноги прямые. У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности (стул, диван и т.п.). В складках касание подбородком пола.
Основная часть		

- махи у опоры (вперед, назад, вправо, влево); - опорный вертикальный шпагат правой и левой; 3. -- безопорный вертикальный шпагат правой и левой; - базовые шаги все; - «винт» 360˚ вправо и влево; - «винт» 540˚ вправо и влево; - «винт» 720˚ вправо и влево по 15 раз; - «джамп» 360˚ вправо и влево; - «джамп» 540˚ вправо и влево; - «джамп» 720˚ в свою сторону; - «казак» 360˚ вправо и влево; - «казак» 540˚ вправо и влево; - «казак» 720˚ в свою сторону; - «разношка» правый и левый шпагат; - «разношка» на 180˚ правый и левый шпагат.	20 раз 20 раз 20 раз 30 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Необходимо показать шпагат минимум 170˚. Стопы оттянуты, ноги прямые. На элементах следим за исполнением. Следим за своротом и недоворотом стоп. Приземление ноги вместе, в доскок. Приземление амортизируем.
Заключительная часть		
- отжиманий; - складок; - выпрыгивания; - рыбок.	20 раз 20 раз 20 раз 20 раз	20 минут бег, через каждую минуту бега выполнять упражнения.