

Проект плана-конспекта






для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции
для группы Т2-№9


ФИО тренера	Киселева Елена Валерьевна
Дата проведения тренировочного занятия	11.05.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы «В» (статика)
Инвентарь	Гимнастические коврики

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Графическое изображение	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Рационально разместить для	Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны	2'		Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
		Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;	10'		«Чаще - ШАГ!» «Бегом- МАРШ!»
		Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"		1-2-вдох 3-4- выдох
Ч		Упражнения по кругу: -выпрыгивания из глубокого приседа; - базовый шаг: джек;	10'-12'		Выпрыгивать выше, спина прямая, руки вверх Взгляд вперед, руки прямые, спина

А С Т Ь	проведения разминки по кругу с помощью вспомогательных средств	- бег, сгибая ноги вперед на гимнастических матах;	30"		ровно, живот втянуть
		- базовый шаг: ланч;	30"		Чаще бег, дыхание не задерживать
		- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;	30"		Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть, ноги прямые
		- базовый шаг: скип;	30"		Спина ровно, взгляд вперед
		- И.п.: сомкнутая стойка; 1-стойка на носках; 2- И.п., 3-4- тоже.	30"		Спина ровно, живот втянуть, подниматься выше на носки
		-базовый шаг: ни ап;	30"		Подъем колена выше, спина прямая, взгляд вперед
		- упор углом на гимнастической скамейке;	30"		Ноги прямые, носки оттянуть, стопы не ниже уровня скамейки
		- приседания	30"		Присесть глубже, спина прямая, взгляд вперед
		Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"		1-2-вдох 3-4- выдох
	Восстановить дыхание	1) Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах	30"		И.п.: упор сидя: 1-4 Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах (одновременно и поочередно), спина прямая
Рационально разместить для упражнений на гибкость	2) Наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх	16		И. п.: сед ноги врозь, носки оттянуть, ноги прямые	

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	Рационально разместить для выполнения упражнений СФП	3) Наклон с касанием грудью бедер, руки вверх	1'		И.п.: сед, носки оттянуть, ноги прямые
		4) Выпад правой, левой	1'		И.п.: о.с.: 1-выпад правой; 2- и.п.; 3-4 тоже левой
		5) Шпагаты: правый, левый, поперечный	8/8		Ноги прямые, спина ровно, носки оттянуть
		СФП: - вис углом на гимнастической стенке;	6'		Ноги прямые, носки оттянуть, выполнять 4 подхода по 20 секунд
		-упор углом на гимнастических «стоялках»;	4		
		- И.п.- упор сидя: 1-8 – упор сидя углом	4		Ноги прямые, носки оттянуть
		- И.п. упор сидя углом: 1-8 – упор углом с касанием пятками пола	4		Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше
		-И.п.- упор углом: 1-8 - переставляя поочередно руки, продвижение назад углом с касанием пятками пола	8		Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше, отрывать ладони от пола
		- И.п.- упор углом: 1-8 – переставляя поочередно руки, продвижение вперед, назад	8		Ноги прямые, носки оттянуть, отрывать ладони от пола, не касаться ногами и тазом пола
		Совершенствовать технику выполнения элементов группы В (статика) Рационально разместить для совершенствования техники выполнения элементов	8		
	1) Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 720°;	30'	Тело поворачивается на 720°, удерживать позу 2 секунды в начале, и в конце поворота, менять положение рук на полу до 8 раз. Носки оттянуть, ноги прямые		

<p>группы В (статика)</p>	<p>2) Упор углом с поворотом на 720°</p>	<p>10</p>		<p>Повернуться на 720°, положение рук на полу меняется до 8 раз. Ноги прямые, носки оттянуть</p>
	<p>3) Упор углом ноги врозь / упор углом, с поворотом на 720° (молдован)</p>	<p>10</p>		<p>Упор углом ноги врозь, при выполнении поворота на 720° меняется положение рук и ног (врозь – вместе - врозь-вместе-врозь) после каждого поворота на 180° Носки оттянуть, ноги прямые</p>
	<p>4) Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720°</p>	<p>10</p>		<p>Упор высокий угол ноги врозь, выполнить поворот на 180°, положение рук на полу меняется до 8 раз Ноги прямые, носки оттянуть</p>
	<p>5) Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках</p>	<p>10</p>		<p>Упор, в котором тело удерживается на обеих прямых руках, кисти в лучезапястных суставах должны быть повернуты наружу или пальцы направлены к стопам, ноги разведены врозь. Удерживать позу 2 секунды Линия тела не должна превышать 20° от горизонтали</p>
	<p>6) Из горизонтального упора ноги врозь на прямых руках - упор</p>			<p>Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках, удерживать позу 2 секунды, согнуть</p>

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Совершенствование техники выполнения соревновательной программы	«безопорный венсон»	10		руки, махом одной ногой в сторону и вверх перейти в упор безопорный Венсон, произвольное конечное положение
		- 2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов; - Прогон соревновательной программы под музыку;			Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
		- Хореография соревновательной программы под музыку			Следить за выполнением элементов и пирамид, выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног
		ОФП:			Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног
		- отжимания;	15'		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
		- отжимания «кузнечик»;	30		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
		- отжимание на правой и левой руке;	20 раз		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно
			15/15		

Ч А С Т Ь	Восстановить дыхание	- поднятие ног на гимнастической скамейке до верхней палки;	15		Ноги прямые, носки оттянуть
		- поднятие ног на гимнастической стенке до 90°;			Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать, темп средний
		- выпрыгивания из глубокого приседа;	60		Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
		- челночный бег	30		Чаще бег, дыхание не задерживать
		- ходьба	3'		1-2-вдох 3-4- выдох

Проект плана-конспекта

для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции
для группы Т2-№9

ФИО тренера	Киселева Елена Валерьевна	
Дата проведения тренировочного занятия	12.05.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов акробатики	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть</p> <p>Ходьба: - обычная; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны; - шагами польки руки согнуты на пояснице</p> <p>Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;</p> <p>Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз</p>	10 мин	<p style="text-align: center;">Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание</p> <p style="text-align: center;">«Чаще- ШАГ!» «Бегом- МАРШ!»</p>
Основная часть Совершенствовать технику выполнения элементов	30 мин	<p style="text-align: center;">Носки оттянуть Следить за дыханием Не торопиться</p>

<p>акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперёд; -кувырок назад; - кувырок вперёд со стойки на одной ноге; - кувырок назад в упор лёжа; - колесо на правой; -колесо на левой; - стойка на руках у стены; 	<p>10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 2 подхода по 1 мин</p>	
<p>Заключительная часть ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - сгибание разгибание рук в упоре лёжа «кузнечиком» - латеральное отжимание - сгибание и разгибание туловища - сгибание разгибание туловища в казак - сгибание и разгибание туловища в страдл <p>Растяжка: Складка ноги вместе, ноги врозь Шпагаты: правый, левый, поперечный</p>	<p>15 мин 30 раз 20 раз По 15 раз на каждую руку 20 раз 20 раз 20 раз</p>	<p>Отжимание ниже Носки оттянуть Дыхание не задерживать Ноги прямые Складка ниже</p>

Проект плана-конспекта



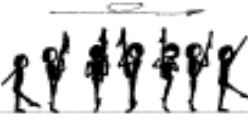
для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции
для группы Т2-№9


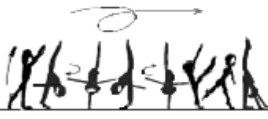


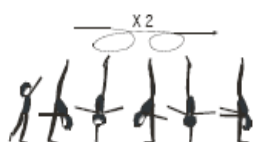
ФИО тренера	Киселева Елена Валерьевна
Дата проведения тренировочного занятия	13.05.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы «D» (гибкость)
Инвентарь	Гимнастические коврики

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Графическое изображение	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Рационально разместить для проведения танцевальной разминки	Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - на носках руки в стороны; - в полуприседе, руки за головой; - шагами польки, руки согнуты на пояснице	3'		Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
		Танцевальная разминка с элементами хип - хопа	15'		Сохранять дистанцию, не задерживать дыхание, акцентировать внимание на выполнение базовых элементов хип-хопа
	Восстановить дыхание	Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30''		1-2-вдох 3-4- выдох
	Подготовить мышцы для совершенствования элементов	И.п. - стойка ноги врозь, рр на поясе:			Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести

Ч А С Т Ь	группы D (гибкость)	1- наклон головы направо; 2- И.п.; 3-наклон головы налево; 4- И.п.; 5- наклон головы вперед; 6- И.п.; 7- наклон головы назад; 8- И.п.	8		
	1) Для мышц шеи	И.п.- стойка ноги врозь: 1-4- 4 круга вперед; 5-8- тоже назад.			Руки прямые, спина прямая
	2) Для мышц рук	И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-3- 3 пружинящих наклона; 4- И.п.	4		Подбородок поднять, ноги прямые
	3) Для мышц всего туловища	И.п.- О.с., руки на поясе: 1-выпад правой, руки вперед; 2- И.п.; 3- 4- тоже левой.	8		прямые, взгляд вперед, выпад глубже
	4) Для мышц ног	И.п.- сед ноги врозь, руки вверх: 1-3- наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх; 4- И.п.	16		Ноги прямые, спина прямая, руки прямые, носки оттянуть
	5) Для мышц всего туловища	Шпагаты: правый, левый, продольный	8		Ноги прямые, носки оттянуть, спина прямая
	6) Для мышц ног Рационально разместить для упражнений на СФП	СФП: -поза аиста на правой с закрытыми глазами, на гимнастической скамейке;	6'		Спина прямая, руки точно в сторону, опорная прямая, стоять как можно дольше

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь		- поза аиста на левой с закрытыми глазами, на гимнастической скамейке;	тах кол-во времен и		
		- стойка на правой с закрытыми глазами на полусфере;	тах кол-во времен и		
		- стойка на левой с закрытыми глазами на полусфере;	тах кол-во времен и		
		- стойка на правом носке на полусфере, левая поднята вперед на 90°, руки в стороны;	тах кол-во времен и		Спина прямая, руки точно в сторону, опорная прямая, носок оттянуть, стоять как можно дольше
		- стойка на правом носке на полусфере, левая поднята вперед на 90°, руки в стороны;	тах кол-во времен и		Спина прямая, взгляд вперед, руки на поясе, следить за правильным выполнением упражнения
		- И. п. – выпад правой, правая на профессиональном спиннере, руки на поясе: 1-2 – выход в позу поворота на профессиональном спиннере на 720°; 3-4 – то же; 5-8 – то же на левой.	тах кол-во времен и 16 раз		Спина прямая, взгляд вперед, ходьба на прямых ногах, на носках, руки точно в сторону
	-ходьба на носках по перевернутой гимнастической скамейке;	8 раз			

	<p>Совершенствовать технику выполнения элементов группы D (гибкость)</p> <p>Рационально разместить для совершенствования техники выполнения элементов группы D (гибкость)</p>	<p>Выполнение элементов группы D (гибкость):</p> <p>- поворот на 1 ноге на 720° (или более);</p> <p>- поворот на 1 ноге на 720° (или более) в вертикальный шпагат;</p> <p>- поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу;</p> <p>- поворот на 720° в высоком равновесии с захватом за ногу;</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	  	<p>Равновесие на одной ноге, выполнить два полных поворота, положение свободной ноги и рук свободное, остановка на одной или двух ногах</p> <p>И.п.: стойка на одной ноге, выполнить два полных поворота, вертикальный шпагат</p> <p>Поворот в равновесии, при котором одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень, поворот на 360° должен быть выполнен полностью, положение свободной руки - произвольное, остановка на одной или двух ногах</p> <p>Поворот в равновесии, при котором одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень, поворот на 720° должен быть выполнен полностью, положение</p>
--	---	--	-------------------------------	--	--

		<p>- безопорная либела в вертикальный шпагат;</p> <p>- безопорная либела в безопорный вертикальный шпагат;</p> <p>- безопорная двойная либела в вертикальный шпагат;</p> <p>- безопорная двойная либела в безопорный вертикальный шпагат;</p> <p>- 2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов;</p> <p>- Прогон соревновательной программы под музыку;</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	    	<p>свободной руки-произвольное, остановка на одной или двух ногах</p> <p>Стойка на одной ноге, выполнить безопорную либеллу, вертикальный шпагат</p> <p>Стойка на одной ноге, выполнить безопорную либеллу, безопорный вертикальный шпагат</p> <p>Стойка на одной ноге, выполнить в соединении одну безопорную либеллу (360 °) и затем вторую, вертикальный шпагат</p> <p>Стойка на одной ноге, выполнить в соединении одну безопорную либеллу (360 °) и затем вторую, безопорный вертикальный шпагат</p> <p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p> <p>Следить за выполнением элементов и пирамид, выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные</p>
--	--	---	---	--	---

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Восстановить дыхание	- Хореография соревновательной программы под музыку			движения рук и ног
		ОФП:			Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
		- отжимания;			Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
		- отжимания «кузнечик»;	30		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно
				20	
		- отжимание на правой и левой руке;			Ноги прямые, носки оттянуть
			15/15		
		- поднимание ног на гимнастической скамейке до верхней палки;			Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать, темп средний
		- поднимание ног на гимнастической стенке до 90°;	15		Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть Чаще бег, дыхание не задерживать
				60	1-2-вдох 3-4- выдох
		- выпрыгивания из глубокого приседа;			
		- челночный бег	30		
		- ходьба	3'		


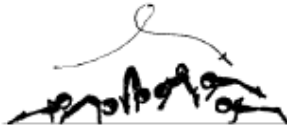
Проект плана-конспекта




для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции
для группы Т2-№9



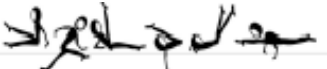
ФИО тренера	Киселева Елена Валерьевна
Дата проведения тренировочного занятия	14.05.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы «А» (динамика)
Инвентарь	Гимнастические коврики

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Графическое изображение	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Восстановить дыхание	Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны	3'		Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
		Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;	12'		1-2-вдох 3-4- выдох
		Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	1'		«В колонну по три налево - МАРШ!»
		Рационально разместить для	30"		Наклон ниже, плечи расправить,

Ч А С Т Ь	проведения упражнений на гибкость	И.п.- стойка ноги врозь, рр на поясе: 1- наклон головы направо; 2- И.п.; 3-наклон головы налево; 4- И.п.; 5- наклон головы вперед; 6- И.п.; 7- наклон головы назад; 8- И.п.	8		спина прямая, лопатки свести
	1) Для мышц шеи				Руки прямые, спина прямая
	2) Для мышц рук	И.п.- стойка ноги врозь: 1-4- 4 круга вперед; 5-8- тоже назад.	4		Подбородок поднять, ноги прямые
	3) Для мышц всего туловища	И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-3- 3 пружинящих наклона; 4- И.п.	8		Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед
	4) Для мышц ног	И.п.- О.с., руки на поясе: 1-выпад правой, руки вперед; 2- И.п.; 3- 4- тоже левой.	8		Ноги прямые, спина прямая, руки прямые
	5) Для мышц всего туловища	И.п.- сед ноги врозь, руки вверх: 1-3- наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх; 4- И.п.	8		Спина прямая, ноги прямые, взгляд вперед
6) Для мышц ног	Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах	16		Ноги прямые, спина прямая, руки прямые	

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	7) Для мышц всего туловища	И.п. - сед, руки вверх: 1- 3- три пружинящих наклона с касанием грудью бедер, руки вверх; 4- И.п.	8		Спина прямая, ноги прямые, носки оттянуть
	8) Для мышц ног	Шпагаты: правый, левый, поперечный	6'		
	Совершенствовать технику выполнения элементов группы А (динамика) Рационально разместить для совершенствовани я техники выполнения элементов группы А (динамика)	1) Отжимание «взрывная рамка» в упор венсон	10		Упор лежа на согнутых руках Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе, в позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди, показать упор Венсон, в котором руки и нога находятся в контакте с полом
		2) Отжимание «взрывная рамка» с поворотом на 180°	10		Упор лежа на согнутых руках Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°. В позе согнувшись, ноги - вертикально колени близко к груди Приземление в упор лежа на

		3) «Взрывная рамка» с поворотом на 180° в упор венсон	10		<p>согнутых руках</p> <p>Упор лежа на согнутых руках (упор Венсон) Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°.</p> <p>В позе согнувшись, ноги - вертикально колени близко к груди Показать упор Венсон, в котором обе руки и нога находятся в контакте с полом</p>
		4) Из упора высокий угол, туловище горизонтально, поворот на 180°	10		<p>Упор Высокий угол, туловище горизонтально Разгибаясь в т/б суставах вперед-вверх, выполнить поворот на 180° В течение поворота тело выпрямлено и ноги вместе Упор лежа на согнутых руках</p>
		5) Из упора высокий угол, туловище горизонтально, поворот на 180° в упор лежа венсон	10		<p>Упор Высокий угол, туловище горизонтально Разгибаясь в т/б суставах вперед-вверх, выполнить поворот на 180° В течение поворота тело выпрямлено Упор лежа Венсон</p>
		6) Из упора высокий угол, туловище горизонтально,			<p>Упор Высокий угол, туловище горизонтально Разгибаясь в т/б</p>

		<p>перемах назад с поворотом на 180° в шпагат</p>	10		<p>суставах вперед-вверх, перемах ноги врозь, перед приземлением в фазе полета выполнить поворот на 180° Разводить ноги во фронтальной плоскости - одновременно Шпагат</p> <p>Упор лежа, выполнить круг деласал, упор венсон</p>
		7) Круг деласал в упор венсон	10		<p>Упор сидя ноги врозь, исполнить геликоптер, упор лежа в венсон</p>
		8) Геликоптер в упор венсон	10		<p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p> <p>Следить за техникой выполнения элементов и пирамид, выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног</p> <p>Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног</p>
	<p>Совершенствование техники выполнения соревновательной программы</p>	<p>- 2 хореографии соревновательной программы без элементов;</p> <p>- первая часть соревновательной программы под музыку с элементами, вторая часть хореография без элементов;</p> <p>- первая часть соревновательной программы хореография без элементов под музыку, вторая часть с элементами;</p> <p>- хореография соревновательной программы с ошибками</p>			




З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь		ОФП: - отжимания;	15'		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
		- отжимания «кузнечик»;	30		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
		- отжимание на правой и левой руке;	15/15		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно
		- поднимание ног на гимнастической скамейке до верхней палки;	15		Ноги прямые, носки оттянуть
		- поднимание ног на гимнастической стенке до 90°;	60		Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать, темп средний
		- выпрыгивания из глубокого приседа;	30		Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
		- челночный бег			Чаще бег, дыхание не задерживать
	Восстановить дыхание	- ходьба	3'		


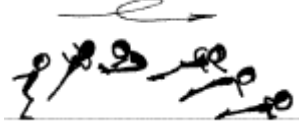
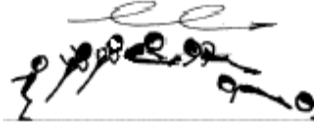
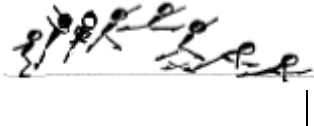
Проект плана-конспекта


для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции
для группы Т2-№9

ФИО тренера	Киселева Елена Валерьевна
Дата проведения тренировочного занятия	15.05.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы «С» (прыжки)
Инвентарь	Гимнастические коврики

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Графическое изображение	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч	Восстановить дыхание	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны; - шагами польки руки согнуты на поясице 	2'		Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
		<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе; 	10'		«Чаще- ШАГ!» «Бегом- МАРШ!»
		<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз 	1'		1-2-вдох 3-4- выдох

А С Т Ь О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	Совершенствовать технику выполнения элементов группы С (прыжки) Рационально разместить для совершенствования техники выполнения элементов группы С (прыжки)	- Прыжок с поворотом на 720°	10		С двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено. В полёте тело поворачивается 720°. Положение рук произвольное. При приземлении ноги вместе
		- С поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат и поворотом на 180° приземление в упор лёжа	10		Прыжок с поворотом 180° во фронтальный шпагат, находясь в воздухе, наклониться и выполнить поворот ещё на 180°, готовясь к приземлению. Приземлиться в упор лёжа
		- С поворотом на 360° прыжок казак	10		Вертикальный прыжок с поворотом на 360°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе
		- С поворотом на 180° прыжок казак и поворотом на 180°, упор лёжа			Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в положение казак. Находясь в воздухе, тело наклоняется, выполняя поворот

		<p>- С поворотом на 180° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа</p>	10		<p>еще на 180° и готовится к приземлению Приземлиться в упор лёжа</p> <p>Прыжок с поворотом на 180°, в положение согнувшись Находясь в воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь ещё на 180°, и готовится к приземлению Приземлиться в упор лёжа</p>
		<p>- С поворотом на 360° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа</p>	10		<p>Прыжок с поворотом на 360° в положение согнувшись Находясь в воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь еще на 180°, готовится к приземлению Приземлиться в упор лёжа</p>
		<p>- С поворотом на 360° прыжок в шпагат, разножка и приземление в шпагат</p>	10		<p>Прыжок с поворотом на 360° в шпагат Находясь в воздухе, сменить положение ног (выполнить разножку) Тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат</p>
		<p>- С поворотом на 360° прыжок в шпагат и приземление в упор лёжа</p>	10		<p>Прыжок с поворотом на 360° в шпагат Затем тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в упор лёжа</p>
		<p>- Перекидной прыжок и поворот на 360°</p>	10		<p>С одной ноги выполнить прыжок вперед с одновременным</p>

З А К Л Ю	Совершенствование техники выполнения соревновательной программы	<p>-2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов;</p> <p>-первая часть соревновательной программы под музыку с элементами, вторая часть хореография без элементов;</p> <p>- первая часть соревновательной программы хореография без элементов под музыку, вторая часть с элементами;</p> <p>- хореография соревновательной программы с ошибками</p>	10		<p>поворотом тела на 180°.</p> <p>Находясь в воздухе, сменить положение ног, показать шпагат</p> <p>Выполнить поворот еще на 360°.</p> <p>Приземление на одну ногу, лицом в направлении, противоположном исходному положению</p>
		<p>ОФП:</p> <p>- отжимания;</p>	15'		<p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p>
		<p>- отжимания «кузнечик»;</p>	30		<p>Следить за техникой выполнения элементов и пирамид, выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног</p>
		<p>- отжимание на правой и левой руке;</p>	20		<p>Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног</p>
			15/15		<p>Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед</p> <p>Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища</p> <p>Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь,</p>

Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Восстановить дыхание	- поднятие ног на гимнастической скамейке до верхней палки;	15		спина ровно Ноги прямые, носки оттянуть
		- поднятие ног на гимнастической стенке до 90°;	60		Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать, темп средний
		- выпрыгивания из глубокого приседа;	30		Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
		- челночный бег	3'		
		- ходьба	1'		Чаше бег, дыхание не задерживать 1-2-вдох 3-4- выдох

Проект плана-конспекта






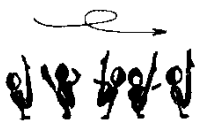
для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции
для группы Т2-№9


ФИО тренера	Киселева Елена Валерьевна
Дата проведения тренировочного занятия	16.05.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы В (статика)
Инвентарь	Гимнастические коврики

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Графическое изображение	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч	Рационально разместить для проведения разминки по кругу с	Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - в полуприседе, руки за головой; - сгибаемая нога вперед, руки в стороны	2'		Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
		Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибаемая нога назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;	10'		«Чаще - ШАГ!» «Бегом- МАРШ!» Дыхание не задерживать
		Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"		1-2-вдох 3-4- выдох
		Упражнения по кругу: -выпрыгивания из глубокого приседа; - джеки;	10'-12'		Выпрыгивать выше, спина прямая, руки вверх Взгляд вперед, руки прямые, спина

А С Т Ь	помощью вспомогательны х средств	- бег с высоким подниманием бедра на гимнастических матах;	30"		ровно, живот втянуть
		- ланчи;	30"		Чаще бег, дыхание не задерживать
		- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;	30"		Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть, ноги прямые
		- скипы;	30"		Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть, ноги прямые
		- поднимание на носки;	30"		Спина ровно, живот втянуть, подниматься выше на носки
		-ни ап;	30"		Подъем колена выше, спина прямая, взгляд вперед
		- упор углом на гимнастической скамейке;	30"		Ноги прямые, носки оттянуть, стопы не ниже уровня скамейки
		- приседания	30"		Присесть глубже, спина прямая, взгляд вперед
	Восстановить дыхание	Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"		1-2-вдох 3-4- выдох
	Рационально разместить для упражнений на гибкость	1) Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах	30"		И.п.: упор сидя: 1-4 Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах (одновременно и поочередно), спина прямая
	2) Наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх	16		И .п.: сед ноги врозь, носки оттянуть, ноги прямые	
		1'			

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	Совершенствовать технику выполнения элементов группы В (статика) Рационально разместить для совершенствования техники	3) Наклон с касанием грудью бедер, руки вверх			И.п.: сед, носки оттянуть, ноги прямые
		4) Выпад правой, левой	1'	8/8	И.п.: о.с.: 1-выпад правой; 2- и.п.; 3-4 тоже левой
		5) Шпагаты: правый, левый, поперечный			Ноги прямые, спина ровно, носки оттянуть
		СФП:	6'		Ноги прямые, носки оттянуть, выполнять 4 подхода по 20 секунд
		- вис углом на гимнастической стенке;	4		Ноги прямые, носки оттянуть
		-упор углом на гимнастических «стоялках»;	4		Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше
		- И.п. - упор сидя: 1-8 – упор сидя углом	8		Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше, отрывать ладони от пола
		- И.п. упор сидя углом: 1-8 – упор углом с касанием пятками пола	8		Ноги прямые, носки оттянуть, отрывать ладони от пола, не касаться ногами и тазом пола
		-И.п. - упор углом: 1-8 - переставляя поочередно руки, продвижение назад углом с касанием пятками пола	8		
		- И.п. - упор углом: 1-8 – переставляя поочередно руки, продвижение вперед, назад	8		
		10	Упор углом ноги врозь Тело поворачивается на 360°. Держать 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Менять положение		

<p>выполнения элементов группы В (статика)</p>	<p>2) Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 720^0;</p>	<p>10</p>		<p>рук на полу до 4 раз</p> <p>Упор углом ноги врозь вне Тело поворачивается на 720^0. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Менять положение рук на полу до 8 раз</p>
	<p>3) Упор углом с поворотом на 720^0</p>	<p>10</p>		<p>Повернуться на 720^0, положение рук на полу меняется до 8 раз. Ноги прямые, носки оттянуть</p>
	<p>4) Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360^0</p>	<p>10</p>		<p>Упор высокий угол ноги врозь Выполнить поворот на 360^0. Удерживать позу 2 секунды до, в течение или после поворота Положение рук на полу меняется до 4 раз</p>
	<p>5) Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720^0</p>	<p>10</p>		<p>Упор высокий угол ноги врозь, выполнить поворот на 720^0, положение рук на полу меняется до 8 раз Ноги прямые, носки оттянуть</p>
	<p>6) Упор высокий угол с поворотом на 360^0</p>	<p>10</p>		<p>Упор высокий угол Тело выполняет поворот на 360^0. Удерживать положение 2 секунды в начале в течение или в конце поворота. Положение рук на полу меняется до 4 раз</p>
				

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь	Совершенствовать технику выполнения соревновательной программы	7) Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках	10		Упор, в котором тело удерживается на обеих прямых руках, кисти в лучезапястных суставах должны быть повернуты наружу или пальцы направлены к стопам, ноги разведены врозь. Удерживать позу 2 секунды Линия тела не должна превышать 20° от горизонтали
		- 2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов;	30'		Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
		- Прогон соревновательной программы под музыку;			Следить за выполнением элементов и пирамид, выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног
		- Хореография соревновательной программы под музыку с ошибками.			Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног
		ОФП:	15'		
		- отжимания;	30		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
		- отжимания «кузнечик»;	20		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
- отжимание на правой и левой руке;	15/15		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь,		

Н А Я Ч А С Т Ь	Восстановить дыхание	- вис на гимнастической стенке, поднятие ног	15		спина ровно
			40		Ноги прямые, носки оттянуть, касание до верхней жерди
		- поднятие ног на гимнастической стенке до 90°;	25		Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать, темп средний
		- выпрыгивания из глубокого приседа;	1'		Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
		- челночный бег	30''		Чаще бег, дыхание не задерживать
		- ходьба	5'		1-2-вдох 3-4- выдох

Проект плана-конспекта






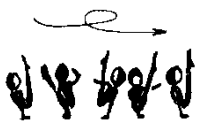
для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции
для группы ТЗ-№7


ФИО тренера	Киселева Елена Валерьевна
Дата проведения тренировочного занятия	11.05.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы В (статика)
Инвентарь	Гимнастические коврики

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Графическое изображение	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч	Рационально разместить для проведения разминки по кругу с	Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - в полуприседе, руки за головой; - сгибаемая нога вперед, руки в стороны	2'		Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
		Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибаемая нога назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;	10'		«Чаще - ШАГ!» «Бегом- МАРШ!» Дыхание не задерживать
		Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"		1-2-вдох 3-4- выдох
		Упражнения по кругу: -выпрыгивания из глубокого приседа; - джеки;	10'-12'		Выпрыгивать выше, спина прямая, руки вверх Взгляд вперед, руки прямые, спина

А С Т Ь	помощью вспомогательны х средств	- бег с высоким подниманием бедра на гимнастических матах;	30"		ровно, живот втянуть
		- ланчи;	30"		Чаще бег, дыхание не задерживать
		- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;	30"		Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть, ноги прямые
		- скипы;	30"		Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть, ноги прямые
		- поднимание на носки;	30"		Спина ровно, живот втянуть, подниматься выше на носки
		-ни ап;	30"		Подъем колена выше, спина прямая, взгляд вперед
		- упор углом на гимнастической скамейке;	30"		Ноги прямые, носки оттянуть, стопы не ниже уровня скамейки
		- приседания	30"		Присесть глубже, спина прямая, взгляд вперед
		Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"		1-2-вдох 3-4- выдох
		Восстановить дыхание	30"		И.п.: упор сидя: 1-4 Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах
Рационально разместить для упражнений на гибкость		16	(одновременно и поочередно), спина прямая		
			2) Наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх	И .п.: сед ноги врозь, носки оттянуть, ноги прямые	
			1'		

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	Совершенствовать технику выполнения элементов группы В (статика) Рационально разместить для совершенствования техники	3) Наклон с касанием грудью бедер, руки вверх			И.п.: сед, носки оттянуть, ноги прямые	
		4) Выпад правой, левой	1'		И.п.: о.с.: 1-выпад правой; 2- и.п.; 3-4 тоже левой	
		5) Шпагаты: правый, левый, поперечный		8/8		Ноги прямые, спина ровно, носки оттянуть
		СФП:	6'			Ноги прямые, носки оттянуть, выполнять 4 подхода по 20 секунд
		- вис углом на гимнастической стенке;		4		Ноги прямые, носки оттянуть
		-упор углом на гимнастических «стоялках»;		4		Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше
		- И.п. - упор сидя: 1-8 – упор сидя углом		8		Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше, отрывать ладони от пола
		- И.п. упор сидя углом: 1-8 – упор углом с касанием пятками пола		8		Ноги прямые, носки оттянуть, отрывать ладони от пола, не касаться ногами и тазом пола
		-И.п. - упор углом: 1-8 - переставляя поочередно руки, продвижение назад углом с касанием пятками пола		8		
		- И.п. - упор углом: 1-8 – переставляя поочередно руки, продвижение вперед, назад		8		
		10		Упор углом ноги врозь Тело поворачивается на 360°. Держать 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Менять положение		

выполнения элементов группы В (статика)	2) Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 720^0 ;	10		<p>рук на полу до 4 раз</p> <p>Упор углом ноги врозь вне Тело поворачивается на 720^0. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Менять положение рук на полу до 8 раз</p>
	3) Упор углом с поворотом на 720^0	10		<p>Повернуться на 720^0, положение рук на полу меняется до 8 раз. Ноги прямые, носки оттянуть</p>
	4) Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360^0	10		<p>Упор высокий угол ноги врозь Выполнить поворот на 360^0. Удерживать позу 2 секунды до, в течение или после поворота Положение рук на полу меняется до 4 раз</p>
	5) Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720^0	10		<p>Упор высокий угол ноги врозь, выполнить поворот на 720^0, положение рук на полу меняется до 8 раз Ноги прямые, носки оттянуть</p>
	6) Упор высокий угол с поворотом на 360^0	10		<p>Упор высокий угол Тело выполняет поворот на 360^0. Удерживать положение 2 секунды в начале в течение или в конце поворота. Положение рук на полу меняется до 4 раз</p>
				

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь	Совершенствовать технику выполнения соревновательной программы	7) Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках	10		Упор, в котором тело удерживается на обеих прямых руках, кисти в лучезапястных суставах должны быть повернуты наружу или пальцы направлены к стопам, ноги разведены врозь. Удерживать позу 2 секунды Линия тела не должна превышать 20° от горизонтали
		- 2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов;	30'		Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
		- Прогон соревновательной программы под музыку;			Следить за выполнением элементов и пирамид, выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног
		- Хореография соревновательной программы под музыку с ошибками.			Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног
		ОФП:	15'		
		- отжимания;	30		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
		- отжимания «кузнечик»;	20		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
- отжимание на правой и левой руке;	15/15		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь,		

Н А Я Ч А С Т Ь	Восстановить дыхание	- вис на гимнастической стенке, поднятие ног	15		спина ровно
			40		Ноги прямые, носки оттянуть, касание до верхней жерди
		- поднятие ног на гимнастической стенке до 90°;	25		Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать, темп средний
		- выпрыгивания из глубокого приседа;	1'		Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
		- челночный бег	30''		Чаще бег, дыхание не задерживать
		- ходьба	5'		1-2-вдох 3-4- выдох

Проект плана-конспекта

для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции
для группы ТЗ-№7

ФИО тренера	Киселева Елена Валерьевна	
Дата проведения тренировочного занятия	12.05.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов акробатики	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть</p> <p>Ходьба: - обычная; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны; - шагами польки руки согнуты на пояснице</p> <p>Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;</p> <p>Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз</p>	10 мин	<p style="text-align: center;">Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание</p> <p style="text-align: center;">«Чаще- ШАГ!» «Бегом- МАРШ!»</p>
Основная часть Совершенствовать технику выполнения элементов	30 мин	<p style="text-align: center;">Носки оттянуть Следить за дыханием Не торопиться</p>

<p>акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперёд; -кувырок назад; - кувырок вперёд со стойки на одной ноге; - кувырок назад в упор лёжа; - колесо на правой; -колесо на левой; - стойка на руках у стены; 	<p>10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 2 подхода по 1 мин</p>	
<p>Заключительная часть ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - сгибание разгибание рук в упоре лёжа «кузнечиком» - латеральное отжимание - сгибание и разгибание туловища - сгибание разгибание туловища в казак - сгибание и разгибание туловища в страдл <p>Растяжка: Складка ноги вместе, ноги врозь Шпагаты: правый, левый, поперечный</p>	<p>15 мин 30 раз 20 раз По 15 раз на каждую руку 20 раз 20 раз 20 раз</p>	<p>Отжимание ниже Носки оттянуть Дыхание не задерживать Ноги прямые Складка ниже</p>

Проект плана-конспекта







для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции
для группы ТЗ-№7


ФИО тренера	Киселева Елена Валерьевна
Дата проведения тренировочного занятия	13.05.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы «В» (статика)
Инвентарь	Гимнастические коврики

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Графическое изображение	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я		Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - в полуприседе, руки за головой; - сгибаемая нога вперед, руки в стороны	2'		Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
		Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибаемая нога назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;	10'		«Чаще - ШАГ!» «Бегом- МАРШ!» Дыхание не задерживать
		Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз			1-2-вдох 3-4- выдох
		Упражнения по кругу: -выпрыгивания из глубокого приседа; - джеки;	30" 10'-12'		Выпрыгивать выше, спина прямая, руки вверх Взгляд вперед, руки прямые, спина
Ч	Рационально разместить для проведения разминки по				

А С Т Ь	кругу с помощью вспомогательных средств	- бег с высоким подниманием бедра на гимнастических матах;	30"		ровно, живот втянуть
		- ланчи;	30"		Чаще бег, дыхание не задерживать
		- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;	30"		Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть, ноги прямые
		- скипы;	30"		Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть, ноги прямые
		- поднимание на носки;	30"		Спина ровно, живот втянуть, подниматься выше на носки
		-ни ап;	30"		Подъем колена выше, спина прямая, взгляд вперед
		- упор углом на гимнастической скамейке;	30"		Ноги прямые, носки оттянуть, стопы не ниже уровня скамейки
		- приседания	30"		Присесть глубже, спина прямая, взгляд вперед
		Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"		1-2-вдох 3-4- выдох
		Восстановить дыхание	1) Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах	30"	
Рационально разместить для упражнений на гибкость	2) Наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх	16		И .п.: сед ноги врозь, носки оттянуть, ноги прямые	

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	Совершенствовать технику выполнения элементов группы В (статика) Рационально разместить для совершенствования	3) Наклон с касанием грудью бедер, руки вверх	1'		И.п.: сед, носки оттянуть, ноги прямые
		4) Выпад правой, левой	1'		И.п.: о.с.: 1-выпад правой; 2- и.п.; 3-4 тоже левой
		5) Шагалы: правый, левый, поперечный	8/8		Ноги прямые, спина ровно, носки оттянуть
		СФП:	6'		Ноги прямые, носки оттянуть, выполнять 4 подхода по 20 секунд
		- вис углом на гимнастической стенке;	4		Ноги прямые, носки оттянуть
		-упор углом на гимнастических «стоялках»;	4		Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше
		- И.п. - упор сидя: 1-8 – упор сидя углом	8		Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше, отрывать ладони от пола
		- И.п. упор сидя углом: 1-8 – упор углом с касанием пятками пола	8		Ноги прямые, носки оттянуть, отрывать ладони от пола, не касаться ногами и тазом пола
		-И.п. - упор углом: 1-8 - переставляя поочередно руки, продвижение назад углом с касанием пятками пола	8		
		- И.п. - упор углом: 1-8 – переставляя поочередно руки, продвижение вперед, назад	8		
		1) Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 360°;			Упор углом ноги врозь Тело поворачивается на 360°. Держать 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Менять положение

<p>ния техники выполнения элементов группы В (статика)</p>	<p>2) Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 720^0;</p>	<p>10</p>		<p>рук на полу до 4 раз</p> <p>Упор углом ноги врозь вне Тело поворачивается на 720^0. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Менять положение рук на полу до 8 раз</p>
	<p>3) Упор углом с поворотом на 720^0</p>	<p>10</p>		<p>Повернуться на 720^0, положение рук на полу меняется до 8 раз. Ноги прямые, носки оттянуть</p>
	<p>4) Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360^0</p>	<p>10</p>		<p>Упор высокий угол ноги врозь Выполнить поворот на 360^0. Удерживать позу 2 секунды до, в течение или после поворота Положение рук на полу меняется до 4 раз</p>
	<p>5) Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720^0</p>	<p>10</p>		<p>Упор высокий угол ноги врозь, выполнить поворот на 720^0, положение рук на полу меняется до 8 раз Ноги прямые, носки оттянуть</p>
	<p>6) Упор высокий угол с поворотом на 360^0</p>	<p>10</p>		<p>Упор высокий угол Тело выполняет поворот на 360^0. Удерживать положение 2 секунды в начале в течение или в конце поворота. Положение рук на полу меняется до 4 раз</p>
			<p>10</p>	

З А К Л Ю Ч И Т Е Л	Совершенствовать технику выполнения соревновательной программы	7) Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках	10		Упор, в котором тело удерживается на обеих прямых руках, кисти в лучезапястных суставах должны быть повернуты наружу или пальцы направлены к стопам, ноги разведены врозь. Удерживать позу 2 секунды Линия тела не должна превышать 20° от горизонтали
		- 2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов;	30'		Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
		- Прогон соревновательной программы под музыку;			Следить за выполнением элементов и пирамид, выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног
		- Хореография соревновательной программы под музыку с ошибками.			Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног
		ОФП:	15'		
		- отжимания;	30		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
- отжимания «кузнечик»;	20		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища		
- отжимание на правой и левой руке;	15/15		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь,		

Б Н А Я Ч А С Т Б	Восстановить дыхание	- вис на гимнастической стенке, поднятие ног	15		спина ровно
			40		Ноги прямые, носки оттянуть, касание до верхней жерди
		- поднятие ног на гимнастической стенке до 90°;	25		Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать, темп средний
		- выпрыгивания из глубокого приседа;	1'		Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
		- челночный бег	30''		Чаще бег, дыхание не задерживать
		- ходьба	5'		1-2-вдох 3-4- выдох

Проект плана-конспекта

для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции
для группы ТЗ-№7

ФИО тренера	Киселева Елена Валерьевна	
Дата проведения тренировочного занятия	14.05.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Разучивание хип-хоп связки	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть</p> <p>Ходьба: - обычная; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны; - шагами полки руки согнуты на поясице</p> <p>Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;</p> <p>Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз</p>	10 мин	<p>Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание</p> <p>«Чаще- ШАГ!» «Бегом- МАРШ!»</p>
Основная часть Разучивание хип-хоп связки		

<p>Заключительная часть ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - сгибание разгибание рук в упоре лёжа «кузнечиком» - латеральное отжимание - сгибание и разгибание туловища - сгибание разгибание туловища в казак - сгибание и разгибание туловища в страдл <p>Растяжка: Складка ноги вместе, ноги врозь Шпагаты: правый, левый, поперечный</p>	<p>15 мин</p> <p>30 раз</p> <p>20 раз По 15 раз на каждую руку</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Отжимание ниже Носки оттянуть Дыхание не задерживать Ноги прямые Складка ниже</p>

Проект плана-конспекта




для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции
для группы ТЗ-№7


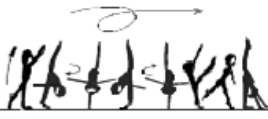
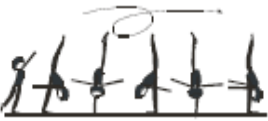
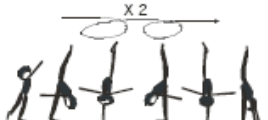
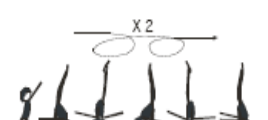
ФИО тренера	Киселева Елена Валерьевна
Дата проведения тренировочного занятия	15.05.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы D (гибкость)
Инвентарь	Гимнастические коврики

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Графическое изображение	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Рационально разместить для проведения танцевальной разминки	Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - на носках руки в стороны; - в полуприседе, руки за головой; - шагами польки, руки согнуты на пояснице	3'		Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
		Танцевальная разминка с элементами хип - хопа	15'		Сохранять дистанцию, не задерживать дыхание, акцентировать внимание на выполнение базовых элементов хип-хопа
	Восстановить дыхание	Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"		1-2-вдох 3-4- выдох
	Подготовить мышцы для совершенствования элементов группы D	И.п. - стойка ноги врозь,			Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести

Ч А С Т Ь	(гибкость)	pp на поясе:			
	1) Для мышц шеи	1- наклон головы направо; 2- И.п.; 3-наклон головы налево; 4- И.п.; 5- наклон головы вперед; 6- И.п.; 7- наклон головы назад; 8- И.п.	8		Руки прямые, спина прямая
	2) Для мышц рук	И.п.- стойка ноги врозь: 1-4- 4 круга вперед; 5-8- тоже назад.	4		Подбородок поднять, ноги прямые
	3) Для мышц всего туловища	И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-3- 3 пружинящих наклона; 4- И.п.	8		прямые, взгляд вперед, выпад глубже
	4) Для мышц ног	И.п.- О.с., руки на поясе: 1-выпад правой, руки вперед; 2- И.п.; 3- 4- тоже левой.	16		
	5) Для мышц всего туловища	И.п.- сед ноги врозь, руки вверх: 1-3- наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх; 4- И.п.	8		Ноги прямые, спина прямая, руки прямые, носки оттянуть
	6) Для мышц ног	Шпагаты: правый, левый, продольный			Ноги прямые, носки оттянуть, спина прямая
	Рационально разместить для упражнений на СФП		6'		Спина прямая, руки точно в сторону, опорная прямая, стоять как можно дольше
		СФП: -поза аиста на правой с закрытыми глазами, на гимнастической	max		

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p>		<p>скамейке;</p> <p>- поза аиста на левой с закрытыми глазами, на гимнастической скамейке;</p>	<p>кол-во времен и</p>		
		<p>- стойка на правой с закрытыми глазами на полусфере;</p>	<p>тах кол-во времен и</p>		
		<p>- стойка на левой с закрытыми глазами на полусфере;</p>	<p>тах кол-во времен и</p>		
		<p>- стойка на правом носке на полусфере, левая поднята вперед на 90°, руки в стороны;</p>	<p>тах кол-во времен и</p>		
		<p>- стойка на правом носке на полусфере, левая поднята вперед на 90°, руки в стороны;</p>	<p>тах кол-во времен и</p>		
		<p>- И. п. – выпад правой, правая на профессиональном спиннере, руки на поясе: 1-2 – выход в позу поворота на профессиональном спиннере на 720°; 3-4 – то же; 5-8 – то же на левой.</p>	<p>тах кол-во времен и</p> <p>16 раз</p>		
		<p>-ходьба на носках по перевернутой гимнастической скамейке;</p>	<p>8 раз</p>		
Совершенствов					<p>Спина прямая, руки точно в сторону, опорная прямая, носок оттянуть, стоять как можно дольше</p> <p>Спина прямая, взгляд вперед, руки на поясе, следить за правильным выполнением упражнения</p> <p>Спина прямая, взгляд вперед, ходьба на прямых ногах, на носках, руки точно в сторону</p>

	<p>ать технику выполнения элементов группы D (гибкость)</p> <p>Рационально разместить для совершенствования техники выполнения элементов группы D (гибкость)</p>	<p>Выполнение элементов группы D (гибкость):</p> <p>- поворот на 1 ноге на 720^0 (или более);</p> <p>- поворот на 1 ноге на 720^0 (или более) в вертикальный шпагат;</p> <p>- поворот на 360^0 в высоком равновесии с захватом за ногу;</p> <p>- поворот на 720^0 в высоком равновесии с захватом за ногу;</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	  	<p>Равновесие на одной ноге, выполнить два полных поворота, положение свободной ноги и рук свободное, остановка на одной или двух ногах</p> <p>И.п.: стойка на одной ноге, выполнить два полных поворота, вертикальный шпагат</p> <p>Поворот в равновесии, при котором одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень, поворот на 360^0 должен быть выполнен полностью, положение свободной руки-произвольное, остановка на одной или двух ногах</p> <p>Поворот в равновесии, при котором одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень, поворот на 720^0 должен быть выполнен полностью, положение</p>
--	--	--	---	--	--

	<p>Совершенствовать технику выполнения соревновательной программы</p>	<p>- безопорная либела в вертикальный шпагат;</p> <p>- безопорная либела в безопорный вертикальный шпагат;</p> <p>- безопорная двойная либела в вертикальный шпагат;</p> <p>- безопорная двойная либела в безопорный вертикальный шпагат;</p> <p>- 2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов;</p> <p>- Прогон соревновательной программы под музыку;</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	    	<p>свободной руки-произвольное, остановка на одной или двух ногах</p> <p>Стойка на одной ноге, выполнить безопорную либеллу, вертикальный шпагат</p> <p>Стойка на одной ноге, выполнить безопорную либеллу, безопорный вертикальный шпагат</p> <p>Стойка на одной ноге, выполнить в соединении одну безопорную либеллу (360 °) и затем вторую, вертикальный шпагат</p> <p>Стойка на одной ноге, выполнить в соединении одну безопорную либеллу (360 °) и затем вторую, безопорный вертикальный шпагат</p> <p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p> <p>Следить за выполнением элементов и пирамид, выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные</p>
--	---	---	---	--	---



З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Восстановить дыхание	- Хореография соревновательной программы под музыку	30	движения рук и ног Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
		ОФП: - отжимания;	20	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
		- отжимания «кузнечик»;	15/15	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно
		- отжимание на правой и левой руке;	15	Ноги прямые, носки оттянуть
		- поднимание ног на гимнастической скамейке до верхней палки;	60	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать, темп средний
		- поднимание ног на гимнастической стенке до 90°;	30	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть Чаще бег, дыхание не задерживать
		- выпрыгивания из глубокого приседа;	3'	1-2-вдох 3-4- выдох
		- челночный бег	3'	
		- ходьба	3'	


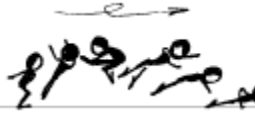
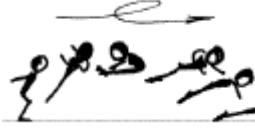
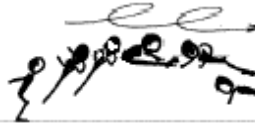
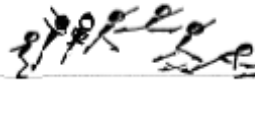
Проект плана-конспекта

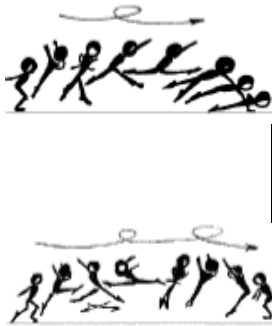
для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции
для группы ТЗ-№7

ФИО тренера	Киселева Елена Валерьевна
Дата проведения тренировочного занятия	16.05.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы С (прыжки)
Инвентарь	Гимнастические коврики

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Графическое изображение	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч	Восстановить дыхание	Ходьба: - обычная; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны; - шагами польки руки согнуты на поясице	2'		Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
		Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;	10'		«Чаще- ШАГ!» «Бегом- МАРШ!»
		Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	1'		1-2-вдох 3-4- выдох

<p>А С Т Ь</p> <p>О С Н О В Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения элементов группы С (прыжки)</p> <p>Рационально разместить для совершенствования техники выполнения элементов группы С (прыжки)</p>	<p>- Прыжок с поворотом на 720°</p> <p>- С поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат и поворотом на 180° приземление в упор лёжа</p> <p>- С поворотом на 360° прыжок казак</p> <p>- С поворотом на 180° прыжок казак и поворотом на</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	 	<p>С двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено. В полёте тело поворачивается 720°. Положение рук произвольное. При приземлении ноги вместе</p> <p>Прыжок с поворотом 180° во фронтальный шпагат, находясь в воздухе, наклониться и выполнить поворот ещё на 180°, готовясь к приземлению. Приземлиться в упор лёжа</p> <p>Вертикальный прыжок с поворотом на 360°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе</p> <p>Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в положение казак. Находясь в воздухе, тело наклоняется, выполняя поворот ещё на 180° и готовится к приземлению. Приземлиться в упор лёжа</p>
--	---	--	-------------------------------	--	---

		<p>180° , упор лёжа</p> <p>- С поворотом на 180° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа</p>	<p>10</p>	 	<p>Прыжок с поворотом на 180°, в положение согнувшись Находясь в воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь ещё на 180°, и готовится к приземлению Приземлиться в упор лёжа</p> <p>Прыжок с поворотом на 360° в положение согнувшись Находясь в воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь еще на 180°, готовится к приземлению Приземлиться в упор лёжа</p> <p>Прыжок с поворотом на 360° в шпагат Находясь в воздухе, сменить положение ног (выполнить разножку) Тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат</p> <p>Прыжок с поворотом на 360° в шпагат Затем тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в упор лёжа</p> <p>С одной ноги выполнить прыжок вперед с одновременным поворотом тела на 180°. Находясь в воздухе, сменить положение ног, показать шпагат Выполнить поворот еще на 360°.</p>
		<p>- С поворотом на 360° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа</p>	<p>10</p>		
		<p>- С поворотом на 360° прыжок в шпагат, разножка и приземление в шпагат</p>	<p>10</p>		
		<p>- С поворотом на 360° прыжок в шпагат и приземление в упор лёжа</p>	<p>10</p>		
		<p>- Перекидной прыжок и поворот на 360°</p>	<p>10</p>		

З А К Л Ю	Совершенствование техники выполнения соревновательной программы	-2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов;	10		Приземление на одну ногу, лицом в направлении, противоположном исходному положению
		-первая часть соревновательной программы под музыку с элементами, вторая часть хореография без элементов;			Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
		- первая часть соревновательной программы хореография без элементов под музыку, вторая часть с элементами;			Следить за техникой выполнения элементов и пирамид, выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног
		- хореография соревновательной программы с ошибками			Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног
		ОФП:	15'		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
		- отжимания;	30		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
		- отжимания «кузнечик»;	20		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно
		- отжимание на правой и левой	15/15		Ноги прямые, носки оттянуть

Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Восстановить дыхание	руке;			Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать, темп средний
		- поднимание ног на гимнастической скамейке до верхней палки;	15		Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
		- поднимание ног на гимнастической стенке до 90 ⁰ ;	60		Чаще бег, дыхание не задерживать
		- выпрыгивания из глубокого приседа;	30		1-2-вдох 3-4- выдох
		- челночный бег	3'		
		- ходьба	1'		