

**Проект плана-конспекта  
для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции  
группы НП-1 №17**

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	30.06.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Обучение технике выполнения элементов группы «В» (статика)	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка, растяжка, база, махи)	30 мин	
ОРУ: Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны Бег: - обычный; - с круговыми движениями кисти, предплечья, плечи вперед назад; - с взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе; - скрестный шаг; Растяжка: - наклон, присед, наклон, встали; - наклон, присед, отжимание, присед, наклон встали; - выпад на правую, левую	30 сек по 15 счетов  15 счетов 15 счетов  5 минут  по 8 раз  10 раз  10 раз  по 10 раз  10 раз  10 раз	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание

<p>ногу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты в выпаде;</li> <li>- наклоны в выпаде;</li> <li>- наклон ноги врозь, к левой, к правой;</li> <li>- наклон ноги вместе;</li> <li>- правую ногу тянуть к груди, левая нога прямая;</li> <li>- правую ногу отпустить, руки в стороны, держать;</li> <li>- правую ногу отпустить, руки в стороны, держать с пружинкой;</li> <li>- левую ногу тянуть к груди, правая нога прямая;</li> <li>- левую ногу отпустить, руки в стороны, держать;</li> <li>- левую ногу отпустить, руки в стороны держать с пружинкой;</li> <li>- складка ноги вместе;</li> <li>- на животе поднимать спину, руки за головой;</li> <li>- шпагаты с высоты;</li> </ul> <p>База, махи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовая дорожка;</li> <li>- махи на месте правой ногой, левой, поочередно;</li> </ul>	<p>10 счетов 10 счетов 10 счетов по 10 счетов на каждую 20 счетов</p> <p>1 мин</p> <p>10 счетов</p> <p>10 счетов</p> <p>1 мин</p> <p>10 счетов</p> <p>10 счетов 20 раз 20 раз 20 раз</p> <p>по 2 мин на каждую</p> <p>3 раза</p> <p>по 8 раз на каждую</p>	
<p>Основная часть (Обучение технике выполнения элементов группы «В» (статика))</p>	<p>1 час</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п.- упор сидя: 1-8 – упор сидя углом</li> <li>- И.п. упор сидя углом: 1-8 – упор углом с касанием пятками пола</li> <li>-И.п.- упор углом: 1-8 - переставляя поочередно руки, продвижение назад углом с касанием пятками пола</li> <li>- И.п.- упор углом: 1-8 – переставляя поочередно руки, продвижение вперед, назад</li> <li>- упор высокий угол ноги врозь</li> </ul>		<p>Ноги прямые, носки оттянуть</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше, отрывать ладони от пола</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, отрывать ладони от пола, не касаться ногами и тазом пола</p>

- упор «венсон»		
Заключительная часть (ОФП, растяжка)	30 мин	
ОФП: - отжимания; - отжимания «кузнечик»; - отжимание на правой и левой руке; - поднимание ног лежа на спине; - поднимание ног и туловища (складка); - выпрыгивания из глубокого приседа; - ходьба для восстановления дыхания; Растяжка: - повороты головы; - наклоны влево, вправо; - круговые движения головы; - шпагаты ( правый, левый, поперечный)	20 15 по 5 раз 20 раз 20 раз 15 раз 1 мин по 5 раз по 5 раз по 5 раз по 2 минуте	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед  Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища Ноги прямые, носки оттянуть  Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть 1-2-вдох, 3-4- выдох  Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед  Ноги прямые, носки оттянут

### Проект плана-конспекта

для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции  
для группы НП-1 №17

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна
Дата проведения тренировочного занятия	02.07.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка

Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы «А» (динамика)	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть	30 мин	
ОРУ: Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны Бег: - обычный; - с круговыми движениями кисти, предплечья, плечи вперед назад; - с взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе; - скрестный шаг; Растяжка: - наклон, присед, наклон, встали; - наклон, присед, отжимание, присед, наклон встали; -выпад на правую, левую ногу; - повороты в выпаде; - наклоны в выпаде; - наклон ноги врозь, к левой, к правой; - наклон ноги вместе; - правую ногу тянуть к груди, левая нога прямая; - правую ногу отпустить, руки в стороны, держать; - правую ногу отпустить, руки в стороны, держать с пружинкой;	30 сек  по 15 счетов 15 счетов  15 счетов  5 минут  по 8 раз  10 раз  10 раз  по 10 раз  10 раз  10 раз 10 счетов 10 счетов 10 счетов по 10 счетов на каждую 20 счетов  1 мин  10 счетов  10 счетов	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание

<ul style="list-style-type: none"> <li>- левую ногу тянуть к груди, правая нога прямая;</li> <li>- левую ногу отпустить, руки в стороны, держать;</li> <li>- левую ногу отпустить, руки в стороны держать с пружинкой;</li> <li>- складка ноги вместе;</li> <li>- на животе поднимать спину, руки за головой;</li> <li>- шпагаты с высоты;</li> </ul> <p>База, махи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовая дорожка;</li> <li>- махи на месте правой ногой, левой, поочередно;</li> </ul>	<p>1 мин</p> <p>10 счетов</p> <p>10 счетов</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>по 2 мин на каждую</p> <p>3 раза</p> <p>по 8 раз на каждую</p>	
<p>Основная часть (Совершенствовать технику выполнения элементов группы «А» (динамика))</p>	<p>1 час</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимания</li> <li>- отжимания кузнечиком</li> <li>- отжимания в венсоне</li> <li>- отжимания «взрывная рамка»</li> <li>- вертолет</li> <li>- вертолет в шпагат</li> </ul>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<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, нога параллельна полу</p> <p>Положение из согнутых рук, оттолкнувшись ноги к груди прийти в обратное положение</p> <p>Упор сидя ноги врозь, исполнить вертолет, упор лежа</p> <p>Упор сидя ноги врозь, исполнить вертолет, упор в шпагат</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>30 мин</p>	
<p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимания;</li> <li>- отжимания «кузнечик»;</li> <li>- отжимание на правой и левой руке;</li> <li>- поднятие ног лежа на</li> </ul>	<p>20</p> <p>15</p> <p>по 5 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед</p> <p>Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед,</p>

спине; - поднимание ног и туловища (складка); - выпрыгивания из глубокого приседа; - ходьба для восстановления дыхания; Растяжка: - повороты головы; - наклоны влево, вправо; - круговые движения головы; - шпагаты ( правый, левый, поперечный)	20 раз	руки вдоль туловища Ноги прямые, носки оттянуть
	15 раз	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть 1-2-вдох, 3-4- выдох
	1 мин	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
	по 5 раз по 5 раз	
	по 5 раз по 2 минуте	Ноги прямые, носки оттянут

### Проект плана-конспекта

для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции для группы НП-1 №17

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	04.07.2020	
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

Подготовительная часть	10 мин	
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная;</li> <li>- в полуприседе, руки за головой;</li> <li>- сгибая ноги вперед, руки в стороны;</li> <li>- шагами польки руки согнуты на пояснице</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный;</li> <li>- со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны;</li> <li>- сгибая ноги назад, руки в стороны;</li> <li>- шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;</li> </ul> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-2- дугами наружу руками вверх;</li> <li>3-4- руки вниз</li> </ul>		<p>Живот втянуть</p> <p>Плечи опустить</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Не задерживать дыхание</p>
Основная часть (Совершенствовать технику выполнения элементов акробатики)	30 мин	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперед;</li> <li>-кувырок назад;</li> <li>- кувырок вперед со стойки на одной ноге;</li> <li>- кувырок назад в упор лёжа;</li> <li>- колесо на правой;</li> <li>-колесо на левой;</li> <li>- стойка на руках у стены;</li> </ul>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>2 подхода по 1 мин</p>	<p>Носки оттянуть</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Не торопиться</p>
Заключительная часть	15 мин	
<p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;</li> <li>- сгибание разгибание рук в упоре лёжа «кузнечиком»</li> <li>- латеральное отжимание</li> <li>- сгибание и разгибание туловища</li> </ul>	<p>30 раз</p> <p>20 раз</p> <p>По 15 раз на каждую руку</p> <p>20 раз</p>	<p>Отжимание ниже</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Дыхание не задерживать</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Складка ниже</p>

- сгибание разгибание туловища в казак	20 раз	
- сгибание и разгибание туловища в страдл	20 раз	
Растяжка: Складка ноги вместе, ноги врозь Шпагаты: правый, левый, поперечный		

### Проект плана-конспекта

для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции группы НП-1 №18

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	29.06.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Начальная подготовка 1 года обучения	
Направленность тренировочного занятия	Развитие прыгучести, совершенствование кувырков и стоек на руках, развитие общей физической подготовки	
Инвентарь	Домашние условия, комната, стул или дивна, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	30'	
1.Разминка суставная: -наклон головы (вправо-влево, вперед-назад) -круговые движения	5' 8 раз 8 раз	Дыши ровно, руки в стороны, наклон глубже  Не торопись



головой (вправо-влево) -круговые движения кистевых суставов	8 раз	Слушай счет
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо- влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловище ( вправо- влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой,левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Прыжки на скакалке	15'	
-ноги вместе вперед	45"	Прыгай на носках
-ноги вместе назад	45"	Колено выше
-на правой	45"	Прыжок шире
-на левой	45"	Носки тянуть
-вокруг себя вправо	45"	Спину держать
-вокруг себя влево	45"	Руки выпрямляй
-двойные прыжки	45"	Шея длинная
-прыжки в джампе вперед	45"	Колено прямое
-прыжки в джампе назад	45"	Слушай счет
-прыжки через скакалку, сложенную вдвое	45"	Прыгай на носках
3.Упражнения в партере	10'	
-наклон, присед, встать	10 раз	Складывайся сильнее
-складка ноги врозь	10 раз	Ноги прямые
-складка ноги вместе	10 раз	Колени не сгибай
-наклон к правой,левой ноге	10 раз	Спина ровная
-шпагаты с возвышения (правый,левый,поперечный)	6'	Тяни ноги
Основная часть	55'	

1.Гимнастика:	30'	
-мост	10 раз	Колени прямые
-качание в мостике	10 раз	Пятки не отрывай
-опускание вставание по стене	10 раз	Руки прямые
-опускание в мост	10 раз	Руки к ушам
-стойка на руках у стены	10 раз	Ноги вместе
-стойка у стены с поочередным переступанием и хлопком по бедру	10 раз	Ноги держи
-стойка у стены ноги врозь	10 раз	Поясницу не прогибай
-кувырок вперед	10 раз	Носки тянуть
-кувырок вперед,встать через складку ноги вместе	10 раз	Локти не сгибай
-кувырок вперед в угол ноги врозь	10 раз	Колени прямые
-кувырок вперед в угол ноги врозь+провести в упор лежа	10 раз	Спину держать
2.ОФП	25'	Колени вместе
-отжимания	20 раз	Угол держать
-складки	20 раз	Голову вперед
-выпрыгивания	20 раз	Руки к ушам
-отжимания кузнечиком	20 раз	Ноги вместе
-поднимание туловища на спине	20 раз	Держи спину
-прыжки в выпады поочередно	20 раз	Руки за головой
-берпи	20 раз	Колено в пол
-складки ноги врозь	20 раз	Прыгай выше
-приседания	20 раз	Носки тянуть
-поднимание туловища на животе	20 раз	Руки вперед
		Ноги вместе
Заключительная часть	5'	
1.Растяжка стоп	5'	
-сед на подъемах	2'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	3'	Носки тянем к полу

**Проект плана-конспекта**  
**для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции**  
**группы НП-1 №18**

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	03.07.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Начальная подготовка 1 года обучения	
Направленность тренировочного занятия	Развитие общих физических качеств, обучение элементов динамики, развитие координационных движений	
Инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	40'	
1.Разминка суставная: -наклон головы (вправо-влево, вперед-назад) -круговые движения головой (вправо-влево) -круговые движения кистевых суставов -круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу) -круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	5' 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	Дыши ровно, руки в стороны, наклон глубже  Не торопись  Слушай счет  Локти выпрямляй  Руки к плечам

-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловище (вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой,левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Беговая разминка на месте		
-захлест голени назад	15'	Пятки касаются ягодиц
-высоким поднимания бедра		Выше
-чередование захлеста голени назад с высоким подниманием бедра	45"	Слушай счет
-с прямыми ногами вперед	8×4 раза	Колени прямые
-с прямыми ногами назад		Носки тяни
-чередование прямых ног вперед назад	45"	Держи спину
-прыжки на 2 ногах		
-прыжки на правой	45"	
-прыжки на левой	8×4 раза	Прыгай на носках
-танцевальная связка		Колено в пол
3.Упражнения в упоре лежа	45"	Прыжок выше
-прыжки в упоре лежа (вперед-назад)	45"	Носки тянуть
-прыжки в упоре лежа (вправо-влево)	10'	
-ходьба в упоре лежа (вперед-назад)	10'	
-переступание в упоре лежа	10 раз	
-мельница вправо-влево	10 раз	Спину держать
	10 раз	Локти сгибай
	10 раз	Шея длинная
	10 раз	Колени прямые
	10 раз	Слушай счет
Основная часть	70'	
1.ОФП:	40'	
-выпрыгивания	20 раз	Колени прямые
-приседания	20 раз	Пятки не отрывай
-складки	20 раз	Руки прямые

-стойка на лопатках, встаем выпрыгиванием	20 раз	Встаем без помощи рук
-лодка на спине	20 раз	Ноги держи
-лодка на животе	20 раз	Руки к ушам
-лодка на правом боку	20 раз	Рука прижата к уху
-лодка на левом боку	20 раз	Ноги тяни
-отжимания кузнечиком	2×20 раз	Отжимания ниже
-из упора лежа в удержание угла 8 счетов	10 раз	Носки тянуть
-из упора лежа, подтягивание прямых ног	30"	Колени прямые
-планка на предплечье	30"	Спину держать
-боковая планка (правая, левая)	2×30"	Спина ровная
2 Растяжка:	20'	Руку выше
-правый шпагат, передняя нога на возвышении	2'	Спина ровная
-правый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Колено заднее прямое
-левый шпагат, передняя нога на возвышении	2'	Тянем бедро к полу
-левый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Колени выпрямляй
-поперечный шпагат, правая нога на возвышении	2'	Руки на локти
-поперечный шпагат, левая нога на возвышении	2'	Тянись больше
-перекаты из правого, поперечный, левый шпагат	2'	Руки в стороны
-мосты		
-кач в мостах		
-наклон вперед	1'	Локти выпрямляй
-плечи	1'	Колени прямые
4. СФП	1'	Складку сильнее
-отжимания на одной ноге	1'	Тянись к полу
-латеральное отжимание	10'	
-венсон	10 раз	Держи спину
-безопорный венсон	10 раз	На локоть не падай
	10 раз	Колени выпрямить
	10 раз	Ногу натянуть
Заключительная часть	10'	
1. Растяжка стоп	8'	
-сед на подъемах	2'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	2'	Носки тянем к полу
-удержание прямых ног	2'	Колено прямое
-растяжка коленей	2'	Ноги прямые
2. Дыхательные упражнения	1'	Глаза закрыты, вдох-выдох

3.Подведение итогов	1'	Оценка самочувствия, измерение чсс
---------------------	----	------------------------------------

**Проект плана-конспекта**  
**для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции**  
**группы НП-2 №15**

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна
Дата проведения тренировочного занятия	29.06.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	Обучение технике выполнения элементов группы «А» (динамика)
Инвентарь	Гимнастические коврики

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин.,сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка, растяжка, база, махи)	20 мин	
ОРУ: Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны Бег: - обычный; - с круговыми движениями кисти, предплечья, плечи вперед назад; - с взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе; - скрестный шаг;	30 сек по 15 счетов  15 счетов 15 счетов  5 минут  по 8 раз  10 раз  10 раз  по 10 раз	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание

<p>Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон, присед, наклон, встали;</li> <li>- наклон, присед, отжимание, присед, наклон встали;</li> <li>-выпад на правую, левую ногу;</li> <li>- повороты в выпаде;</li> <li>- наклоны в выпаде;</li> <li>- наклон ноги врозь, к левой, к правой;</li> <li>- наклон ноги вместе;</li> <li>- правую ногу тянуть к груди, левая нога прямая;</li> <li>- правую ногу отпустить, руки в стороны, держать;</li> <li>- правую ногу отпустить, руки в стороны, держать с пружинкой;</li> <li>- левую ногу тянуть к груди, правая нога прямая;</li> <li>- левую ногу отпустить, руки в стороны, держать;</li> <li>- левую ногу отпустить, руки в стороны держать с пружинкой;</li> <li>- складка ноги вместе;</li> <li>- на животе поднимать спину, руки за головой;</li> <li>- шпагаты с высоты;</li> </ul> <p>База, махи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовая дорожка;</li> <li>- махи на месте правой ногой, левой, поочередно;</li> </ul>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 счетов</p> <p>10 счетов</p> <p>10 счетов</p> <p>по 10 счетов на каждую</p> <p>20 счетов</p> <p>1 мин</p> <p>10 счетов</p> <p>10 счетов</p> <p>1 мин</p> <p>10 счетов</p> <p>10 счетов</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>по 2 мин на каждую</p> <p>3 раза</p> <p>по 8 раз на каждую</p>	
<p>Основная часть (Обучение технике выполнения элементов группы «А» (динамика))</p>	<p>1 час 20 мин</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимание упор лёжа</li> <li>- латеральное отжимание упор лежа</li> <li>- отжимание в упоре венсон</li> <li>- латеральное отжимание в упоре венсон</li> <li>- геликоптер в упор</li> <li>- геликоптер с поворотом на 180 в упор</li> </ul>	<p>20</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>Спина прямая, смотреть вперед</p> <p>Спина прямая нога прямая, носок оттянут</p> <p>Таз выше, ноги прямые</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуты</p> <p>Не задерживать дыхание,</p>

- 2 хореографии соревновательной программы без элементов	10	выполнять как можно чище базовые дорожки Не задерживать дыхание, руками работать в точку Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть
- 2 хореографии рук соревновательной программы	5	
- 2 хореографии ног соревновательной программы	5	
Заключительная часть (ОФП, растяжка)	20 мин	
ОФП: - отжимания;	30	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед  Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища Ноги прямые, носки оттянуть  Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть 1-2-вдох, 3-4- выдох  Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед  Ноги прямые, носки оттянут
- отжимания «кузнечик»;	15	
- отжимание на правой и левой руке;	по 5 раз	
- поднимание ног лежа на спине;	20 раз	
- поднимание ног и туловища (складка);	20 раз	
- выпрыгивания из глубокого приседа;	15 раз	
- ходьба для восстановления дыхания;	1 мин	
Растяжка: - повороты головы;	по 5 раз	
- наклоны влево, вправо;	по 5 раз	
- круговые движения головы;	по 5 раз	
- шпагаты ( правый, левый, поперечный)	по 2 минуте	

### Проект плана-конспекта

для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции



группы НП-2 №15

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	30.06.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Обучение технике выполнения элементов группы «В» (статика)	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка, растяжка, база, махи)	20 мин	
ОРУ: Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны Бег: - обычный; - с круговыми движениями кисти, предплечья, плечи вперед назад; - с взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе; - скрестный шаг; Растяжка: - наклон, присед, наклон, встали; - наклон, присед, отжимание, присед, наклон встали; -выпад на правую, левую ногу; - повороты в выпаде;	30 сек по 15 счетов  15 счетов 15 счетов  5 минут  по 8 раз 10 раз 10 раз по 10 раз  10 раз 10 раз 10 счетов 10 счетов	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание

<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны в выпаде;</li> <li>- наклон ноги врозь, к левой, к правой;</li> <li>- наклон ноги вместе;</li> <li>- правую ногу тянуть к груди, левая нога прямая;</li> <li>- правую ногу отпустить, руки в стороны, держать;</li> <li>- правую ногу отпустить, руки в стороны, держать с пружинкой;</li> <li>- левую ногу тянуть к груди, правая нога прямая;</li> <li>- левую ногу отпустить, руки в стороны, держать;</li> <li>- левую ногу отпустить, руки в стороны держать с пружинкой;</li> <li>- складка ноги вместе;</li> <li>- на животе поднимать спину, руки за головой;</li> <li>- шпагаты с высоты;</li> </ul> <p>База, махи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовая дорожка;</li> <li>- махи на месте правой ногой, левой, поочередно;</li> </ul>	<p>10 счетов по 10 счетов на каждую каждую 20 счетов</p> <p>1 мин</p> <p>10 счетов</p> <p>10 счетов</p> <p>1 мин</p> <p>10 счетов</p> <p>10 счетов 20 раз 20 раз 20 раз</p> <p>по 2 мин на каждую</p> <p>3 раза</p> <p>по 8 раз на каждую</p>	
<p>Основная часть (Обучение технике выполнения элементов группы «В» (статика))</p>	<p>1 час 20 мин</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п.- упор сидя: 1-8 – упор сидя углом</li> <li>- И.п. упор сидя углом: 1-8 – упор углом с касанием пятками пола</li> <li>-И.п.- упор углом: 1-8 - переставляя поочередно руки, продвижение назад углом с касанием пятками пола</li> <li>- И.п.- упор углом: 1-8 – переставляя поочередно руки, продвижение вперед, назад;</li> <li>- упор углом ноги врозь с поворотом на 360°;</li> <li>- упор углом ноги вместе;</li> <li>- упор углом ноги вместе с</li> </ul>	<p>3</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>Ноги прямые, носки оттянуть</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше, отрывать ладони от пола</p> <p>Ноги натянуты, пятки пола не касаются</p> <p>Тело поворачивается на 360°. Держать 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота менять положение рук на полу до 4 раз</p>

поворотом на 360; - упор высокий угол ноги врозь;	5	Ноги прямые, пола не касаются
- упор высокий угол ноги вместе;	5	Ноги натянуты, менять положение рук на полу до 4раз
- упражнение “курочка” - из упражнении “курочка” выйти упор угол ноги врозь;	3	Удерживать позу 5 счетов Удерживать позу 5
- 2 хореографии соревновательной программы без элементов	3 раза по 5 счетов	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
- 2 хореографии рук соревновательной программы	10	Не задерживать дыхание, руками работать в точку
- 2 хореографии ног соревновательной программы	5	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть
	5	
Заключительная часть (ОФП, растяжка)	20 мин	
ОФП: - отжимания;	3	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
- отжимания «кузнечик»;	0	
- отжимание на правой и левой руке;	15	
- поднимание ног лежа на спине;	по 5 раз	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
- поднимание ног и туловища (складка);	20 раз	Ноги прямые, носки оттянуть
- выпрыгивания из глубокого приседа;	20 раз	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть 1-2-вдох, 3-4- выдох
- ходьба для восстановления дыхания;	15 раз	
Растяжка:	1 мин	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
- повороты головы;		
- наклоны влево, вправо;	по 5 раз	
- круговые движения головы;	по 5 раз	
- шпагаты ( правый, левый, поперечный)	по 5 раз по 2 минуте	Ноги прямые, носки оттянут

Проект плана-конспекта  
для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции  
группы НП-2 №15

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	02.07.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Обучение технике выполнения элементов группы «А» (динамика)	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка, растяжка, база, махи)	20 мин	
ОРУ: Ходьба:		Живот втянуть Плечи опустить

<ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная;</li> <li>- на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой;</li> <li>- в полуприседе, руки за головой;</li> <li>- сгибая ноги вперед, руки в стороны</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный;</li> <li>- с круговыми движениями кисти, предплечья, плечи вперед назад;</li> <li>- с взмахом ног вперед книзу, руки в стороны;</li> <li>- сгибая ноги назад, руки в стороны;</li> <li>- шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;</li> <li>- скрестный шаг;</li> </ul> <p>Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон, присед, наклон, встали;</li> <li>- наклон, присед, отжимание, присед, наклон встали;</li> <li>-выпад на правую, левую ногу;</li> <li>- повороты в выпаде;</li> <li>- наклоны в выпаде;</li> <li>- наклон ноги врозь, к левой, к правой;</li> <li>- наклон ноги вместе;</li> <li>- правую ногу тянуть к груди, левая нога прямая;</li> <li>- правую ногу отпустить, руки в стороны, держать;</li> <li>- правую ногу отпустить, руки в стороны, держать с пружинкой;</li> <li>- левую ногу тянуть к груди, правая нога прямая;</li> <li>- левую ногу отпустить, руки в стороны, держать;</li> <li>- левую ногу отпустить, руки в стороны держать с пружинкой;</li> <li>- складка ноги вместе;</li> <li>- на животе поднимать</li> </ul>	<p>30 сек по 15 счетов</p> <p>15 счетов 15 счетов</p> <p>5 минут</p> <p>по 8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>по 10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 счетов 10 счетов 10 счетов</p> <p>по 10 счетов на каждую</p> <p>20 счетов</p> <p>1 мин</p> <p>10 счетов</p> <p>10 счетов</p> <p>1 мин</p> <p>10 счетов</p> <p>10 счетов</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Носки оттянуть Не задерживать дыхание</p>
---	---	--

спину, руки за головой; - шпагаты с высоты; База, махи: - базовая дорожка; - махи на месте правой ногой, левой, поочередно;	20 раз по 2 мин на каждую  3 раза  по 8 раз на каждую	
Основная часть (Обучение технике выполнения элементов группы «А» (динамика))	1 час 20 мин	
- отжимание упор лёжа - латеральное отжимание упор лежа - отжимание в упоре венсон - латеральное отжимание в упоре венсон - вертолёт в упор - вертолёт с поворотом на 180 в упор - 2 хореографии соревновательной программы без элементов - 2 хореографии рук соревновательной программы - 2 хореографии ног соревновательной программы	20 10 10 10 10 10 10 10 5 5	Спина прямая, смотреть вперед  Спина прямая нога прямая, носок оттянут  Таз выше, ноги прямые Ноги прямые, носки оттянуты Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки Не задерживать дыхание, руками работать в точку Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть
Заключительная часть (ОФП, растяжка)	20 мин	
ОФП: - отжимания; - отжимания «кузнечик»; - отжимание на правой и левой руке; - поднимание ног лежа на спине; - поднимание ног и туловища (складка); - выпрыгивания из глубокого приседа; - ходьба для восстановления дыхания; Растяжка: - повороты головы; - наклоны влево, вправо; - круговые движения головы;	30 15 по 5 раз 20 раз 20 раз 15 раз 1 мин по 5 раз по 5 раз по 5 раз	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед  Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища Ноги прямые, носки оттянуть  Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть 1-2-вдох, 3-4- выдох  Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед

- шпагаты ( правый, левый, поперечный)	по 2 минуте	Ноги прямые, носки оттянут
--	-------------	----------------------------

### Проект плана-конспекта

для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции группы НП-2 №15

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	03.07.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Обучение технике выполнения элементов группы «D» (гибкость)	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка, растяжка, база, махи)	20 мин	
ОРУ: Ходьба:		Живот втянуть Плечи опустить

<ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная;</li> <li>- на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой;</li> <li>- в полуприседе, руки за головой;</li> <li>- сгибая ноги вперед, руки в стороны</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный;</li> <li>- с круговыми движениями кисти, предплечья, плечи вперед назад;</li> <li>- с взмахом ног вперед книзу, руки в стороны;</li> <li>- сгибая ноги назад, руки в стороны;</li> <li>- шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;</li> <li>- скрестный шаг;</li> </ul> <p>Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон, присед, наклон, встали;</li> <li>- наклон, присед, отжимание, присед, наклон встали;</li> <li>-выпад на правую, левую ногу;</li> <li>- повороты в выпаде;</li> <li>- наклоны в выпаде;</li> <li>- наклон ноги врозь, к левой, к правой;</li> <li>- наклон ноги вместе;</li> <li>- правую ногу тянуть к груди, левая нога прямая;</li> <li>- правую ногу отпустить, руки в стороны, держать;</li> <li>- правую ногу отпустить, руки в стороны, держать с пружинкой;</li> <li>- левую ногу тянуть к груди, правая нога прямая;</li> <li>- левую ногу отпустить, руки в стороны, держать;</li> <li>- левую ногу отпустить, руки в стороны держать с пружинкой;</li> <li>- складка ноги вместе;</li> <li>- на животе поднимать</li> </ul>	<p>30 сек по 15 счетов</p> <p>15 счетов 15 счетов</p> <p>5 минут</p> <p>по 8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>по 10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 счетов 10 счетов 10 счетов</p> <p>по 10 счетов на каждую</p> <p>20 счетов</p> <p>1 мин</p> <p>10 счетов</p> <p>10 счетов</p> <p>1 мин</p> <p>10 счетов</p> <p>10 счетов</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Носки оттянуть Не задерживать дыхание</p>
---	---	--



спину, руки за головой; - шпагаты с высоты; База, махи: - базовая дорожка; - махи на месте правой ногой, левой, поочередно;	20 раз по 2 мин на каждую  3 раза  по 8 раз на каждую	
Основная часть (Обучение технике выполнения элементов группы «D» (гибкость))	1 час 20 мин	
- поворот на одной ноге 720 (или более); - поворот на одной ноге 720 (или более) в вертикальный шпагат; - поворот на 360 <sup>0</sup> в высоком равновесии с захватом за ногу; - поворот на 720 <sup>0</sup> в высоком равновесии с захватом за ногу; - безопорная либела в вертикальный шпагат; - безопорная либела в безопорный вертикальный шпагат; - безопорная двойная либела в вертикальный шпагат; - безопорная двойная либела в безопорный вертикальный шпагат; - 2 хореографии соревновательной программы без элементов - 2 хореографии рук соревновательной программы - 2 хореографии ног соревновательной программы	10 10 10 10 10 10 10 10 10 5 5	стойка на одной ноге, выполнить два полных поворота, вертикальный шпагат  Поворот в равновесии, при котором одна нога поднята в любом направлении  Стойка на одной ноге, выполнить безопорную либеллу, вертикальный шпагат  Стойка на одной ноге, выполнить в соединении одну безопорную либелу (360 °) и затем вторую, вертикальный шпагат, безопорный вертикальный шпагат Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки Не задерживать дыхание, руками работать в точку Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть
Заключительная часть (ОФП, растяжка)	20 мин	
ОФП: - отжимания; - отжимания «кузнечик»; - отжимание на правой и левой руке;	30 15  по 5 раз	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед  Живот втянуть, поясницу не

<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание ног лежа на спине;</li> <li>- поднимание ног и туловища (складка);</li> <li>- выпрыгивания из глубокого приседа;</li> <li>- ходьба для восстановления дыхания;</li> </ul> <p>Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты головы;</li> <li>- наклоны влево, вправо;</li> <li>- круговые движения головы;</li> <li>- шпагаты ( правый, левый, поперечный)</li> </ul>	<p style="text-align: center;">20 раз</p> <p style="text-align: center;">20 раз</p> <p style="text-align: center;">15 раз</p> <p style="text-align: center;">1 мин</p> <p style="text-align: center;">по 5 раз</p> <p style="text-align: center;">по 5 раз</p> <p style="text-align: center;">по 5 раз</p> <p style="text-align: center;">по 2 минуте</p>	<p style="text-align: center;">прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища Ноги прямые, носки оттянуть</p> <p style="text-align: center;">Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть 1-2-вдох, 3-4- выдох</p> <p style="text-align: center;">Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед</p> <p style="text-align: center;">Ноги прямые, носки оттянут</p>
--	---	--

Проект плана-конспекта  
для проведения занятия в удаленном режиме в условиях  
самоизоляции  
группы НП-2 №15

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	04.07.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Обучение технике выполнения элементов группы «А» (динамика)	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка, растяжка, база, махи)	20 мин	
ОРУ: Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны Бег: - обычный; - с круговыми движениями кисти, предплечья, плечи вперед назад; - с взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе; - скрестный шаг; Растяжка: - наклон, присед, наклон, встали;	30 сек по 15 счетов  15 счетов 15 счетов  5 минут  по 8 раз  10 раз  10 раз  по 10 раз  10 раз	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание

<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон, присед, отжимание, присед, наклон встали;</li> <li>-выпад на правую, левую ногу;</li> <li>- повороты в выпаде;</li> <li>- наклоны в выпаде;</li> <li>- наклон ноги врозь, к левой, к правой;</li> <li>- наклон ноги вместе;</li> <li>- правую ногу тянуть к груди, левая нога прямая;</li> <li>- правую ногу отпустить, руки в стороны, держать;</li> <li>- правую ногу отпустить, руки в стороны, держать с пружинкой;</li> <li>- левую ногу тянуть к груди, правая нога прямая;</li> <li>- левую ногу отпустить, руки в стороны, держать;</li> <li>- левую ногу отпустить, руки в стороны держать с пружинкой;</li> <li>- складка ноги вместе;</li> <li>- на животе поднимать спину, руки за головой;</li> <li>- шпагаты с высоты;</li> </ul> <p>База, махи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовая дорожка;</li> <li>- махи на месте правой ногой, левой, поочередно;</li> </ul>	<p>10 раз</p> <p>10 счетов 10 счетов 10 счетов по 10 счетов на каждую 20 счетов</p> <p>1 мин</p> <p>10 счетов</p> <p>10 счетов</p> <p>1 мин</p> <p>10 счетов</p> <p>10 счетов 20 раз 20 раз 20 раз по 2 мин на каждую</p> <p>3 раза</p> <p>по 8 раз на каждую</p>	
<p>Основная часть (Обучение технике выполнения элементов группы «А» (динамика))</p>	<p>1 час 20 мин</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимание упор лёжа</li> <li>- латеральное отжимание упор Лежа</li> <li>- отжимание в упоре венсон</li> <li>- латеральное отжимание в упоре венсон</li> <li>- вертолёт в упор</li> </ul>	<p>20</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>Спина прямая, смотреть вперед</p> <p>Спина прямая нога прямая, носок оттянут</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- геликоптер с поворотом на 180 в упор</li> <li>- 2 хореографии соревновательной программы без элементов</li> <li>- 2 хореографии рук соревновательной программы</li> <li>- 2 хореографии ног соревновательной программы</li> </ul>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>Таз выше, ноги прямые</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуты</p> <p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p> <p>Не задерживать дыхание, руками работать в точку</p> <p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть</p>
<p>Заключительная часть (ОФП, растяжка)</p>	<p>20 мин</p>	
<p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимания;</li> <li>- отжимания «кузнечик»;</li> <li>- отжимание на правой и левой руке;</li> <li>- поднимание ног лежа на спине;</li> <li>- поднимание ног и туловища (складка);</li> <li>- выпрыгивания из глубокого приседа;</li> <li>- ходьба для восстановления дыхания;</li> </ul> <p>Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты головы;</li> <li>- наклоны влево, вправо;</li> <li>- круговые движения головы;</li> <li>- шпагаты ( правый, левый, поперечный)</li> </ul>	<p>30</p> <p>15</p> <p>по 5 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>15 раз</p> <p>1 мин</p> <p>по 5 раз</p> <p>по 5 раз</p> <p>по 5 раз</p> <p>по 2 минуте</p>	<p>Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед</p> <p>Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть</p> <p>Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть</p> <p>1-2-вдох, 3-4- выдох</p> <p>Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед</p> <p>Ноги прямые, носки оттянут</p>

**Проект плана-конспекта**  
**для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции**  
**группы Т- 1 №12**

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	29.06.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Гибкость и прыжки. СФП	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин.,сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть		
1. Разминка: - бег - поднимания кистей - отталкивания в упоре лежа -отталкивания в низком упоре лежа -планка -планка на прямых руках -планка на прямых руках . упор сзади -боковая планка - удержание положения 1 рука и 1нога 2. Растяжка - упражнения с наклонами - выпады; - бабочка - складка ноги вместе - складка ноги вместе тянем плечи - складка ноги врозь - складка ноги врозь тянем плечи	3 минуты 20 раз 10 раз 10 раз 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута По 30 секунд 10 раз по 2 подхода 2 минуты 10 раз 2 минуты 2 минуты 2 минуты 2 минуты 2 минуты	Разминка суставов рук во время бега; И.п. упор лежа Отталкивание на прямых руках Руки согнуты.  На каждую сторону.  Все упражнения выполняются сидя на полу. И.п сидя на полу. Ноги врозь, наклоны с прямыми руками вперед, вправо, влево.  На каждую ногу  С пола, с возвышенности.

- шпагаты правый, левый, поперечный	1 минута, 2 Минуты	
Основная часть		
- махи у опоры	20 раз	На каждую ногу (вперед, назад, вправо, влево).
- опорный вертикальный шпагат	20 раз	Правой, левой ногой.
- безопорный вертикальный шпагат	20 раз	Правой, левой ногой.
- базовые шаги	30 раз	Каждый базовый шаг (джек, ниап, ланч, скип)
- винт 360°	10 раз	Вправо, влево
- винт 540°	10 раз	Вправо, влево
- винт 720°	10 раз	Вправо, влево
- джамп 360°	10 раз	Вправо, влево
- казак 360°	10 раз	На элементах следим за исполнением.
- разношка правый и левый шпагат	10 раз	Ноги и стопы оттянуты, следим за своротом и недоворотом стоп.
СФП:		Приземление ноги вместе, в доскок.
- часики	3 круга	Приземление амортизируем.
- угол ноги вместе 360	3 круга	Угол ноги вместе, пятки на полу.
- угол ноги врозь	10 раз	Пройти руками круг не отрывая пятки от пола. Положение рук у колен. Вправо и влево.
- угол ноги врозь 360	3 круга	Удержание угла
- молдаван	5 раз	Крутим угол
- удержание курочки	10 раз по 5 секунд	
- с курочки вывести поочередно правую и левую ногу	5 раз по 2 секунды	
Заключительная часть	10 минут	Растяжка! Хорошо растянуть мышцы ног! Не просто шпагаты и складки! Переднюю поверхность бедра особенно!

Проект плана-конспекта  
для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции  
группы Т- 1 №12

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна		
Дата проведения тренировочного занятия	30.06.2020		
Вид спорта	Спортивная аэробика		
Программа подготовки	Спортивная подготовка		
Направленность тренировочного занятия	Гибкость, статика, динамика. ОФП		
Инвентарь	Гимнастические коврики		
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания	
Подготовительная часть			
1. Поднимания на носки	30 раз	На каждую ногу В каждую сторону, на каждую ногу	
2. Вращение голеностопов	15 раз		
3. Полуприсед	20 раз		
4. Круги коленями	10 раз		
5. Наклоны туловища	20 раз		
6. Наклон, присед, наклон, встать	10 раз		
Растяжка:		В каждую сторону В каждую сторону и вперед	
- бабочка	1 минуты		
- складка ноги вместе	1 минуты		
- складка ноги вместе	1 минута		
тянем плечи			
- складка ноги врозь	1 минута		
- складка ноги врозь	1 минута		
тянем плечи			
- шпагаты правый, левый, поперечный	1 минута, 2 минуты		
ОФП:			
-зашагиваем	30 секунд	С пола, с возвышенности  Будем использовать стул. На каждую ногу. На каждую ногу. На каждую ногу. На каждую ногу	
- подъём колен	30 секунд		
-захлест голени	30 секунд		
-мах назад	30 секунд		
-Наклоны со стула вниз	30 секунд		
-Наклон присед	30 секунд		
-Упор сзади отжимание	30 секунд		
-Отжимание	30 секунд		
			Руки прижаты к туловищу. И.П. сидя на стуле., руками держимся



-Планка -Складка -Подъем туловища -Приседание	30 секунд 30 секунд 30 секунд 30 секунд	за стул. И.п лежа на животе на стуле. В максимальном темпе.
Основная часть		
1) Вертикальные махи 2) Затяжка на любимую ногу 3) Затяжка у опоры на носке 4) Удержание цапли на носке на каждую ногу Статика и динамика: 1. Взрывная рамка 2. Вывод ног в высокий упор согнувшись 3. Удержание высокого угла у стены (крыша) (спина параллельна полу, лицом к стене) 4. Качание вверх, в высоком угле у стены (крыша) 5. Гелекоптер	5 раз 5 раз 5 раз по 10 секунд 5 раз по 20 секунд 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 5 раз	На каждую ногу и безопорные на каждую ногу Максимально задержать ногу Выполнять у опоры С отжимания руки к ногам.  Крыша Спина параллельна полу, лицом к стене.
Заключительная часть	10 минут	Уделить внимание растяжке. Шпагаты выполняются в разных плоскостях(правый, левый, поперечный), Вертикальный шпагат стоя у стены. На каждую ногу, и каждая плоскость по 1 минуте.

**Проект плана-конспекта**  
**для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции**  
**группы Т- 1 №12**

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	02.07.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Равновесие и гибкость. Танцевальная подготовка ОФП.	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин.,сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть		
1.Танцевальная подготовка	20 минут	Составить связку из базовых шагов (джеки, ниапы, ланчи, скипы, степ тач, скрестный шаг, повороты вправо и влево) . Снять видео прислать тренеру.
2. Растяжка:		
- бабочка	1 минуты	
- складка ноги вместе	1 минуты	
- складка ноги вместе тянем плечи	1 минуты	
- складка ноги врозь	1 минуты	
- складка ноги врозь тянем плечи	1 минуты	
- шпагаты правый, левый, поперечный	1 минута, 2 минуты	С пола, с возвышенности.
Основная часть		
- опорный вертикальный шпагат	10 раз	Удержание равновесия на высоком полупальце .
- безопорный вертикальный шпагат	10 раз	Удержание равновесия на высоком полупальце в опорный вертикальный шпагат.
- пируэт	10 раз по 5 сек	
- либела опорная	10 раз	
- либела опорная в вертикальный мах	10 раз	
- махи правой и левой ногой	10 раз	Удержание равновесия на высоком полупальце в безопорный вертикальный шпагат
- удержание правой и левой ноги	20 раз	
3. ОФП:	3 раза по 10 секунд	Вперед, назад, в сторону. Вперёд , назад, в сторону.
- кроссовая аэробная		

<p>подготовка  1. Отжиманий;  2 складок;  3 выпрыгиваний;  4 рыбок.</p>	<p>20 минут  10 раз  10 раз  10 раз  5 раз</p>	<p>Через каждую минуту бега  выполнять  упражнения:</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>10 минут</p>	<p>Уделить внимание растяжке.  Шпагаты выполняются в разных  плоскостях(правый, левый,  поперечный), Вертикальный  шпагат  стоя у стены. На каждую ногу, и  каждая  плоскость по 1 минуте</p>

Проект плана-конспекта  
для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции  
группы Т- 1 №12

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	03.07.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Гибкость, прыжки. Хореография, СФП	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин.,сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть		
<p>1.Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки вверх на месте</li> <li>-аэробный бег</li> </ul> <p>2. Разогреть мышцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседаний</li> <li>- выпрыгивания</li> <li>-выпрыгивание в группировку</li> <li>-выпрыгивание с поворотом на 360</li> <li>- отжимания</li> <li>- удержания в отжиме</li> <li>- складки ноги вместе</li> <li>-складки ноги врозь</li> <li>- удержание в складке</li> <li>- лодочка на животе</li> </ul> <p>3. Растяжка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с наклонами</li> <li>- выпады;</li> <li>- бабочка</li> <li>- складка ноги вместе</li> <li>- складка ноги вместе тянем плечи</li> <li>- складка ноги врозь</li> <li>- складка ноги врозь тянем</li> </ul>	<p style="text-align: center;">50 раз 2 минуты</p> <p style="text-align: center;">20 раз 15раз 10 раз</p> <p style="text-align: center;">5 раз</p> <p style="text-align: center;">20 раз 5 раз по 20 сек 20 раз 20 раз 2 раза по 10 сек 2 раза по 15 сек</p> <p style="text-align: center;">10 раз в каждую сторону</p> <p style="text-align: center;">10 раз 1 минута 2 минуты 1 минута 2 минуты</p>	<p style="text-align: center;">И.п упор присев, вправо, влево. В каждую сторону</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения выполняются сидя на полу. И.п сидя на полу. Ноги врозь, наклоны с прямыми руками вперед, вправо, влево.</p>

плечи - шпагаты правый, левый, поперечный	1 минута  1 минута , 2 минуты	На каждую ногу  С пола, с возвышенности.
Основная часть		
- махи у опоры - опорный вертикальный шпагат - безопорный вертикальный шпагат - базовые шаги - винт 360° - джамп 360° - джамп 540° - казак 360°  - разношка правый и левый шпагат - разношка на 180 СФП: - часики - угол ноги вместе - удержание курочки - с курочки вывести поочередно правую и левую ногу	20 раз 20 раз 20 раз 30 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз  15 раз 15 раз  По 3 круга 10 раз 3 раза по 15 сек  По 10 раз	На каждую ногу (вперед, назад, вправо, влево). Правой, левой ногой. Правой, левой ногой. Каждый базовый шаг (джек, ниап, ланч, скип) Вправо, влево Вправо.влево Вправо. влево В свою сторону В свою сторону  На элементах следим за исполнением. Ноги и стопы оттянуты, следим за своротом и недоворотом стоп. Приземление ноги вместе, в доскок. Приземление амортизируем. Угол ноги вместе, пятки на полу. Пройти руками круг не отрывая пятки от пола. Положение рук у колен.Вправо и влево.
Заключительная часть	10 минут	Растяжка! Хорошо растянуть мышцы ног! Не просто шпагаты и складки! Переднюю поверхность бедра особенно!

**Проект плана-конспекта**  
**для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции**  
**группы Т- 1 №12**

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	04.07.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Равновесие и гибкость. Танцевальная подготовка ОФП	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть		
1. Танцевальная подготовка Сделать хореографию рук из программы 2. Растяжка: - бабочка - складка ноги вместе - складка ноги вместе тянем плечи - складка ноги врозь - складка ноги врозь тянем плечи - шпагаты правый, левый, поперечный	30 минут  10 раз  1 минуты 1 минуты 1 минуты  1 минуты 1 минуты  1 минута, 2 минуты	Составить связку из базовых шагов( джеки, ниапы, ланчи, скипы, степ тач, скрестный шаг, повороты вправо и влево, захлест, захлест с поворотом. Все базовые шагт с поворотом на 180) . Снять видео прислать тренеру.  С пола, с возвышенности.
Основная часть		
- опорный вертикальный шпагат - безопорный вертикальный шпагат - пируэт - пируэт  - пируэт - либела опорная - либела орорная в вертикальный мах - махи правой и левой ногой	10 раз  10 раз  10 раз по 5 секунд  10 раз 10 раз 10 раз  10 раз	Удержание равновесия на высоком полупальце . Удержание равновесия на высоком полупальце в опорный вертикальный шпагат. Удержание равновесия на высоком полупальце в безопорный вертикальный шпагат

<p>- удержание правой и левой ноги Выполнить элементы из программы 3. ОФП: - кроссовая аэробная подготовка 1. Отжиманий; 2 складок; 3 выпрыгиваний; 4 рыбок.</p>	<p>20 раз</p> <p>3 раза по 10 сек По 5 раз 20 минут 10 раз 10 раз 10 раз 5 раз</p>	<p>Вперед, назад, в сторону. Вперёд , назад, в сторону. Через каждую минуту бега выполнять упражнения:</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>шпагаты</p>	<p>10 минут</p>	<p>Уделить внимание растяжке. Шпагаты выполняются в разных плоскостях(правый, левый, поперечный), Вертикальный шпагат стоя у стены. На каждую ногу, и каждая плоскость по 1 минуте</p>