

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

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	02.05.2020	
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
Подготовительная часть	10 мин	
<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 <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; <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз 		<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"> - кувырок вперед; - кувырок назад; 		<p>Носки оттянуть</p> <p>Следить за дыханием</p>

<ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперёд со стойки на одной ноге; - кувырок назад в упор лёжа; - колесо на правой; - колесо на левой; - стойка на руках у стены; 	<p style="text-align: center;">10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 2 подхода по 1 мин</p>	<p>Не торопиться</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>15 мин</p>	
<p>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 style="text-align: center;">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>

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

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	07.05.2020	
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;	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"> - 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; - левую ногу тянуть к груди, правая нога прямая; - левую ногу отпустить, руки в стороны, держать; - левую ногу отпустить, руки в стороны держать с пружинкой; - складка ноги вместе; - на животе поднимать спину, руки за головой; - шпагаты с высоты; База, махи: - базовая дорожка; - махи на месте правой ногой, левой, поочередно; 	<p style="text-align: center;">10 раз</p> <p style="text-align: center;">10 счетов 10 счетов 10 счетов</p> <p style="text-align: center;">по 10 счетов на каждую 20 счетов</p> <p style="text-align: center;">1 мин</p> <p style="text-align: center;">10 счетов</p> <p style="text-align: center;">10 счетов</p> <p style="text-align: center;">1 мин</p> <p style="text-align: center;">10 счетов</p> <p style="text-align: center;">10 счетов 20 раз 20 раз 20 раз</p> <p style="text-align: center;">по 2 мин на каждую</p> <p style="text-align: center;">3 раза</p> <p style="text-align: center;">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"> - И.п.- упор сидя: 1-8 – упор сидя углом - И.п. упор сидя углом: 1-8 – упор углом с 		<p>Ноги прямые, носки оттянуть</p> <p>Ноги прямые, носки</p>

<p>касанием пятками пола -И.п.- упор углом: 1-8 - переставляя поочередно руки, продвижение назад углом с касанием пятками пола - И.п.- упор углом: 1-8 – переставляя поочередно руки, продвижение вперед, назад - упор высокий угол ноги врозь - упор «венсон»</p>		<p>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>
<p>Заключительная часть (ОФП, растяжка)</p>	<p>30 мин</p>	
<p>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)</p>	<p>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</p>	<p>Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед</p> <p>Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища Ноги прямые, носки оттянуть</p> <p>Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть 1-2-вдох, 3-4- выдох</p> <p>Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед</p> <p>Ноги прямые, носки оттянут</p>

План-конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	04.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	НП-1№18	
Этап спортивной подготовки	Начальная подготовка 1 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие прыгучести, совершенствование кувырков и стоек на руках, развитие общей физической подготовки	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	30'	
1.Разминка суставная:	5'	
-наклон головы (вправо-влево,вперед-назад)	8 раз	Дыши ровно,руки в стороны,наклон глубже
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-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 держат
-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
Заключительная часть	5'	Ноги вместе
1.Растяжка стоп	5'	
-сед на подъемах	2'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	3'	Носки тянем к полу

План-конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	06.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	НП-1 №18	
Этап спортивной подготовки	Начальная группа 1 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие силы, обучение элементам статики, продолжить развивать интерес к занятиям	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	20'	
1.Разминка суставная:	5'	Дыши ровно,руки в стороны,наклон глубже
-наклон головы (вправо-влево,вперед-назад)	8 раз	
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-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.Разминка с помощью интервального метода через каждые 10"	5'	
-аэробный бег на месте	20"	Колено выше
-джеки	20"	Носки тянуть
-аэробный бег	20"	Спину держать
-ланч	20"	Руки выпрямляй

-аэробный бег	20"	Колени прямое
-ни-ап	20"	Вытягивай руки
-аэробный бег	20"	Работай на носках
-кики	20"	Смотри вперед
-восстановления дыхания	1'	Дыши ровно
3.Упражнения в упоре лежа	10'	
-прыжки в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Упор ниже
	10 раз	
-прыжки в упоре лежа (вправо-влево)	10 раз	Локти сгибай
-ходьба в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Спину держи
-переступание в упоре лежа	10 раз	Разворачивай кисти
Основная часть	60'	
1.ОФП:	30'	
-отжимания кузнечиком	3×10 раз	Колени прямые
-планка кисти-локти	3×30 сек	Пятки не отрывай
-стойка на лопатках встать пистолетом без опоры чередуем	3×20 раз	Руки прямые
-переступание кистями в упоре лежа	3×30 сек	Встаем без помощи рук
-складки на пресс	4×20 сек	Ноги держи
-удержание максимально выше лодочки на животе,руки к ушам	4×10 раз	Руки к ушам
-щучка-высокий врозь-высокий вместе	20 раз	Отжимания ниже
-планка на предплечье	1'	Носки тянуть
-лежа на боку на прямой руке,голова прижата к руке,подъем туловища,вторая упирается в пол перед грудью (правая-левая сторона)	3×20 раз	Колени прямые
-на шведской стенка поднимание прямых ног до лба	2×15 раз	Спину держать
-подтягивания	2×10раз	Руку выше
-стойка на руках возле опоры по 10 счетов ноги вместе	20 раз	Спина ровная
- стойка на руках ноги врозь	20 раз	Колени заднее прямое
-стойка на одной руке ноги врозь (правая,левая)	10 раз	Тянем бедро к полу
2 Растяжка:	18'	Колени выпрямляй
-правый шпагат,передняя нога на возвышении	2'	Руки на локти
-правый шпагат,задняя нога на возвышении	2'	Тянись больше
		Руки в стороны
		Локти выпрямляй
		Колени прямые

-левый шпагат, передняя нога на возвышении	2'	Складку сильнее Тянись к полу
-левый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Выше мах
-поперечный шпагат, правая нога на возвышении	2'	Колено прямое
-поперечный шпагат, левая нога на возвышении	2'	Держать точку
-перекаты из правого, поперечный, левый шпагат	2'	Спиной реще Тянись вверх
-мосты	1'	Держи спину
-кач в мостах	1'	Слушай счет
-наклон вперед	1'	Держи равновесие
-плечи	1'	
3. СФП	12'	
- угол ноги вместе	4'	Колено прямое
- угол ноги врозь	4'	Держи равновесие
- удержание курочки	4'	Ноги ближе к груди
Заключительная часть	10'	
1. Растяжка стоп	10'	
-сид 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. Подведение итогов	2'	Оценка самочувствия, измерение чсс

Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	08.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	НП-1№18	
Этап спортивной подготовки	Начальная группа 1 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие общих физических качеств, обучение элементов динамики, развитие координационных движений	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	40'	
1.Разминка суставная:	5'	
-наклон головы (вправо-влево,вперед-назад)	8 раз	Дыши ровно,руки в стороны,наклон глубже
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-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 туловища (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	Колени сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Беговая разминка на месте	15'	
-захлест голени назад	45"	Пятки касаются ягодиц
-высоким поднимания бедра	45"	Выше
-чередование захлеста голени назад с высоким подниманием бедра	8×4 раза	Слушай счет
-с прямыми ногами вперед	45"	Колени прямые

-с прямыми ногами назад	45"	Носки тяни
-чередование прямых ног вперед назад	8×4 раза	Держи спину
-прыжки на 2 ногах	45"	Прыгай на носках
-прыжки на правой	45"	Колено в пол
-прыжки на левой	45"	Прыжок выше
-танцевальная связка	10'	Носки тянуть
3.Упражнения в упоре лежа	10'	
-прыжки в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Спину держать
-прыжки в упоре лежа (вправо-влево)	10 раз	Локти сгибай
-ходьба в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Шея длинная
-переступание в упоре лежа	10 раз	Колени прямые
-мельница вправо-влево	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

возвышении		
-перекаты из правого, поперечный, левый шпагат	2'	Руки в стороны
-мосты	1'	Локти выпрямляй
-кач в мостах	1'	Колени прямые
-наклон вперед	1'	Складку сильнее
-плечи	1'	Тянись к полу
4. СФП	10'	
-отжимания на одной ноге	10 раз	Держи спину
-латеральное отжимание	10 раз	На локоть не падай
-венсон	10 раз	Колени выпрямить
-безопорный венсон	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

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

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировки по расписанию	02.05.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы «А» (динамика)	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (разминка)	20"	
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'	
Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	1'	1-2-вдох 3-4- выдох
	30"	«В колонну по три налево - МАРШ!»
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.;	8	Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести

7- наклон головы назад; 8- И.п.		
И.п.- стойка ноги врозь: 1-4- 4 круга вперед; 5-8- тоже назад.	4	Руки прямые, спина прямая
И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-3- 3 пружинящих наклона; 4- И.п.	8	Подбородок поднять, ноги прямые
И.п.- О.с., руки на поясе: 1-выпад правой, руки вперед; 2- И.п.; 3- 4- тоже левой.	8	Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед
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
Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах	16	Спина прямая, ноги прямые, взгляд вперед
И.п.- сед, руки вверх: 1- 3- три пружинящих наклона с касанием грудью бедер, руки вверх; 4- И.п.	8	Ноги прямые, спина прямая, руки прямые
Шагаты: правый, левый, поперечный	6'	Спина прямая, ноги прямые, носки оттянуть
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	80''	
1)Отжимание И.п. –упор лёжа 1 –сгибание рук 2 –выпрямление рук	20	Спина прямая, смотреть вперед
2) Латеральное отжимание И.п. –упор лёжа 1 –сгибание рук 2 –опускание локтевого сстава до касания пола 3 –подъем локтевого сустава 4 –И.п. 5-8 – на другую	10	Спина прямая, смотреть вперед
3)Отжимание в упоре венсон	10	Спина прямая, нога прямая,

И.п. –упор лёжа 1-заброс ноги на предплечье 2-3 – отжимание 4 – И.п. 5-8 – тоже, другая нога		носок оттянут
4)Латеральное отжимание в упоре венсон И.п.-упор лёжа 1 –заброс ноги на предплечье 2 –сгибание рук 3 –опускание локтевого сустава до касания пола 4 –подъем локтевого сустава в угол 90 градусов 5 –выпрямление рук 6 –И.п.	10	Спина прямая, нога прямая, носок оттянут
5) геликоптер в упор	10	Таз выше, ноги прямые
6) геликоптер с поворотом на 180 в упор	10	Ноги прямые, носки оттянуты
2 хореографии соревновательной программы без элементов;	10''	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
2 хореографии рук соревновательной программы	5''	Не задерживать дыхание, руками работать в точку
2 хореографии ног соревновательной программы	5''	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	20''	
ОФП:		
- 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, спина ровно
- поднимание ног, лёжа на спине	15	Ноги прямые, носки оттянуть
- складки	20	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать
- выпрыгивания из глубокого приседа;	20	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть

- аэробный бег	1"	Чаще бег, дыхание не задерживать
- ходьба	3"	

<p>вверх; 3-4- руки вниз</p>	<p>1' 30"</p>	<p>1-2-вдох 3-4- выдох «В колонну по три налево - МАРШ!»</p>
<p>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.</p>	<p>8</p>	<p>Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести</p>
<p>И.п.- стойка ноги врозь: 1-4- 4 круга вперед; 5-8- тоже назад.</p>	<p>4</p>	<p>Руки прямые, спина прямая</p>
<p>И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-3- 3 пружинящих наклона; 4- И.п.</p>	<p>8</p>	<p>Подбородок поднять, ноги прямые</p>
<p>И.п.- О.с., руки на поясе: 1-выпад правой, руки вперед; 2- И.п.; 3- 4- тоже левой.</p>	<p>8</p>	<p>Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед</p>

<p>И.п.- сед ноги врозь, руки вверх:</p> <p>1-3- наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх;</p> <p>4- И.п.</p> <p>Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах</p> <p>И.п.- сед, руки вверх:</p> <p>1- 3- три пружинящих наклона с касанием грудью бедер, руки вверх;</p> <p>4- И.п.</p> <p>Шагаты: правый, левый, поперечный</p>	<p>8</p> <p>8</p> <p>16</p> <p>8</p> <p>6'</p>	<p>Ноги прямые, спина прямая, руки прямые</p> <p>Спина прямая, ноги прямые, взгляд вперед</p> <p>Ноги прямые, спина прямая, руки прямые</p> <p>Спина прямая, ноги прямые, носки оттянуть</p>
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p>	<p>80"</p>	
<p>1)Отжимание</p> <p>И.п. –упор лёжа</p> <p>1 –сгибание рук</p> <p>2 –выпрямление рук</p>	<p>20</p>	<p>Спина прямая, смотреть вперед</p>
<p>2) Латеральное отжимание</p> <p>И.п. –упор лёжа</p>	<p>10</p>	<p>Спина прямая, смотреть вперед</p>

<p>1 –сгибание рук</p> <p>2 –опускание локтевого сстава до касания пола</p> <p>3 –подъем локтевого сустава</p> <p>4 –И.п.</p> <p>5-8 – на другую</p>		
<p>3)Отжимание в упоре венсон</p> <p>И.п. –упор лёжа</p> <p>1-заброс ноги на предплечье</p> <p>2-3 – отжимание</p> <p>4 – И.п.</p> <p>5-8 – тоже, другая нога</p>	10	Спина прямая, нога прямая, носок оттянут
<p>4)Латеральное отжимание в упоре венсон</p> <p>И.п.-упор лёжа</p> <p>1 –заброс ноги на предплечье</p> <p>2 –сгибание рук</p> <p>3 –опускание локтевого сустава до касания пола</p> <p>4 –подъем локтевого сустава в угол 90 градусов</p> <p>5 –выпрямление рук</p> <p>6 –И.п.</p>	10	Спина прямая, нога прямая, носок оттянут
<p>5) геликоптер в упор</p>	10	Таз выше, ноги прямые
<p>6) геликоптер с поворотом на 180 в упор</p>	10	Ноги прямые, носки оттянуты
<p>2 хореографии соревновательной программы без элементов;</p>	10''	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
<p>2 хореографии рук соревновательной программы</p>	5''	Не задерживать дыхание, руками работать в точку
<p>2 хореографии ног соревновательной программы</p>	5''	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	20"	
ОФП: - отжимания; - отжимания «кузнечик»; - отжимание на правой и левой руке; - поднятие ног, лёжа на спине - складки - выпрыгивания из глубокого приседа; - аэробный бег - ходьба	30 20 15/15 15 20 20 1" 3"	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно Ноги прямые, носки оттянуть Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть Чаще бег, дыхание не задерживать

<p>вверх; 3-4- руки вниз</p> <p>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.</p>	8	<p>3-4- выдох</p> <p>«В колонну по три налево - МАРШ!»</p> <p>Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести</p>
<p>И.п.- стойка ноги врозь: 1-4- 4 круга вперед; 5-8- тоже назад.</p>	4	Руки прямые, спина прямая
<p>И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-3- 3 пружинящих наклона; 4- И.п.</p>	8	Подбородок поднять, ноги прямые
<p>И.п.- О.с., руки на поясе: 1-выпад правой, руки вперед; 2- И.п.; 3- 4- тоже левой.</p>	8	Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед
<p>И.п.- сед ноги врозь, руки вверх: 1-3- наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки</p>	8	Ноги прямые, спина прямая, руки прямые

<p>вверх;</p> <p>4- И.п.</p> <p>Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах</p> <p>И.п.- сед, руки вверх:</p> <p>1- 3- три пружинящих наклона с касанием грудью бедер, руки вверх;</p> <p>4- И.п.</p> <p>Шпагаты: правый, левый, поперечный</p>	<p>16</p> <p>8</p> <p>6'</p>	<p>Спина прямая, ноги прямые, взгляд вперед</p> <p>Ноги прямые, спина прямая, руки прямые</p> <p>Спина прямая, ноги прямые, носки оттянуть</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	80'	
<p>упор углом на гимнастических «стоялках»;</p> <p>- И.п.- упор сидя:</p> <p>1-8 – упор сидя углом</p> <p>- И.п. упор сидя углом:</p> <p>1-8 – упор углом с касанием пятками пола</p> <p>-И.п.- упор углом:</p> <p>1-8 - переставляя поочередно руки, продвижение назад углом с касанием пятками пола</p> <p>- И.п.- упор углом:</p> <p>1-8 – переставляя поочередно руки, продвижение вперед, назад</p> <p>Упор углом ноги врозь</p> <p>Упор углом ноги врозь с</p>	<p>3р-5 счетов</p> <p>3р</p> <p>3р.</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 прямые, носки оттянуть, отрывать ладони от пола, не касаться ногами и тазом пола</p> <p>Ноги натянуты, пятки пола не касаются</p>

поворотом на 360°; Упор углом ноги вместе Упор углом ноги вместе с поворотом на 360 Упор высокий угол ноги врозь Упор высокий угол ноги вместе Упражнение “курочка” Из упражнения “курочка” выйти упор углом ноги врозь	5’ 3р- 5 счетов 5 5 3 3р- 5 счетов 3р по 5 счетов	Тело поворачивается на 360°. Держать 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Менять положение рук на полу до 4 раз Ноги прямые, пола не касаются Ноги натянуты, менять положение рук на полу до 4 раз Упор высокий угол ноги врозь Удерживать позу 5 счетов Удерживать позу 5 счетов, ноги прямые сидя на коленях, отрываем колени от пола до груди и удерживаем 5 счетов ноги прямые, пола не касаются
2 хореографии соревновательной программы без элементов;	10’	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
2 хореографии рук соревновательной программы	5’	Не задерживать дыхание, руками работать в точку
2 хореографии ног соревновательной программы	5’	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	20”	
ОФП: - отжимания; - отжимания «кузнечик»;	30 20	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища Живот втянуть, поясницу не

- отжимание на правой и левой руке;	15/15	прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно
- поднятие ног, лёжа на спине	15	Ноги прямые, носки оттянуть
- складки	20	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать
- выпрыгивания из глубокого приседа;	20	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
- аэробный бег	1"	Чаще бег, дыхание не задерживать
- ходьба	3"	

1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз Шпагаты	6'	Ноги прямые, носки оттянуты
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	80'	
- кувырок вперёд;	10	Носки оттянуты, колени плотнее к груди
-кувырок назад;	10	Подбородок прижат к груди
- кувырок вперёд со стойки на одной ноге;	15	
- кувырок назад в упор лёжа;	15	
- колесо на правой;	10	Тянемся за рукой как можно дальше
-колесо на левой;	10	
- стойка на руках у стены	10'	Ноги натянуты, живот втянут, плечи вытянуть
3 хореографии соревновательной программы без элементов;	10'	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
3 хореографии рук соревновательной программы	10'	Не задерживать дыхание, руками работать в точку
3 хореографии ног соревновательной программы	10'	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	20''	
ОФП:		
- 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, спина ровно

- поднимание ног, лёжа на спине	15	Ноги прямые, носки оттянуть
- складки	20	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать
- выпрыгивания из глубокого приседа;	20	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
- аэробный бег	1'	Чаще бег, дыхание не задерживать
- ходьба	3"	

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Петрова Е.Е.
Дата проведения тренировочного занятия	2 мая 2020 г.
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	ТГ -1 программа спортивная
Направленность тренировочного занятия	Статическая сила, ОФП
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимания на носки 2. Вращение голеностопов 3. Полуприсед 4. Круги коленями 5. Наклоны туловища 6. Наклон, присед, наклон, встать <p>Короткая растяжка.</p> <p>Офп:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на возвышенности на животе ноги свисают, подъем ног 2. Лежа на возвышенности на животе туловище свисает, подъем туловища 3. Рыбки 4. Сгиб разгиб 5. 5 складок + задержать в высокий угол ноги вместе 6. 5 рыбок + задержать лодочку на максимальной высоте 5с 7. Удержание угла ноги вместе + ноги врозь на максимум 8. Лодочка <p>Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бабочка - складка ноги вместе - складка ноги вместе тянем плечи - складка ноги врозь - складка ноги врозь тянем плечи - шпагаты правый, левый, поперечный 	<p>50 раз</p> <p>15 раз</p> <p>30 раз</p> <p>15 раз</p> <p>5 раз</p> <p>8 раз</p> <p>3 подхода по 20 раз</p> <p>3 подхода по 20 раз</p> <p>25 раз</p> <p>20 раз по 2 подхода</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>2 подхода</p> <p>2 минуты</p> <p>1 минуту</p> <p>2 минуты</p> <p>1 минуту</p> <p>2 минуты</p> <p>1 минуту</p>	<p>На каждую ногу</p> <p>В каждую сторону, на каждую ногу</p> <p>В каждую сторону</p> <p>В каждую сторону и вперед</p> <p>Ноги натянуты, пятки вместе.</p> <p>Складки, руки прямые, ноги прямые.</p> <p>Пятки вместе, ноги прямые</p> <p>С пола, с возвышенности</p>
Основная часть		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Взрывная рамка 2. Взрывная рамка 	<p>5 раз</p>	<p>С отжимания складка ноги к рукам.</p>

3. Вывод ног в высокий упор согнувшись	5 раз	С отжимания руки к ногам.
4. Удержание высокого угла у стены (крыша) (спина параллельна полу, лицом к стене)	5 раз 2 подхода по 5 секунд	Крыша Спина параллельна полу, лицом к стене.
5. Качание вверх, в высоком угле у стены (крыша)	10 раз	
6. Отжимания в венсоне	10 раз	Нога на предплечье
7. Латеральное отжимание в венсоне	10 раз	При отжимании локоть строго в сторону.
Заключительная часть	5 минут	Уделить внимание растяжке.

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Петрова Е.Е
Дата проведения тренировочного занятия	4 мая 2020 г.
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	ТГ-1 Спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	Гибкость и прыжки. СФП
Инвентарь	

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 - шпагаты правый, левый, поперечный	3 минуты 20 раз 10 раз 10 раз 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 1 минута, 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.
Основная часть		

- махи у опоры	20 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 Вправо, влево Вправо, влево На элементах следим за исполнением. Ноги и стопы оттянуты, следим за своротом и недоворотом стоп. Приземление ноги вместе, в доскок. Приземление амортизируем.
- опорный вертикальный шпагат	20 раз	
- безопорный вертикальный шпагат	20 раз	
- базовые шаги	30 раз	
- винт 360°	10 раз	
- винт 540°	10 раз	
- винт 720°	10 раз	
- джамп 360°	10 раз	
- казак 360°	10 раз	
- разношка правый и левый шпагат	10 раз	
СФП:		
- часики	3 круга	Угол ноги вместе, пятки на полу. Пройти руками круг не отрывая пятки от пола. Положение рук у колен. Вправо и влево.
- угол ноги вместе 360	3 круга	
- угол ноги врозь	10 раз	Удержание угла
- угол ноги врозь 360	3 круга	Крутим угол
- молдаван	5 раз	
- 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!

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Петрова Е.Е.
Дата проведения тренировочного занятия	6 мая 2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ТГ-1
Направленность тренировочного занятия	Гибкость, статика, динамика. ОФП.
Инвентарь	стул

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин, Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
1. Поднимания на носки 2. Вращение голеностопов 3. Полуприсед 4. Круги коленями 5. Наклоны туловища 6. Наклон, присед, наклон, встать Растяжка: - бабочка - складка ноги вместе - складка ноги вместе тянем плечи - складка ноги врозь - складка ноги врозь тянем плечи - шпагаты правый, левый, поперечный ОФП: -зашагиваем - подъем колен -захлест голени -мах назад -Наклоны со стула вниз -Наклон присед -Упор сзади отжимание -Отжимание -Планка -Складка -Подъем туловища -Приседание	30 раз 15 раз 20 раз 10 раз 20 раз 10 раз 1 минуты 1 минуты 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута, 2 минуты 30 секунд 30 секунд 30 секунд 30 секунд 30 секунд 30 секунд 30 секунд 30 секунд 30 секунд 30 секунд 30 секунд 30 секунд	На каждую ногу В каждую сторону, на каждую ногу В каждую сторону В каждую сторону и вперед С пола, с возвышенности Будем использовать стул. На каждую ногу. На каждую ногу. На каждую ногу. На каждую ногу Руки прижаты к туловищу. И.П. сидя на стуле., руками держимся за стул. И.п лежа на животе на стуле. В максимальном темпе.
Основная часть		
1) Вертикальные махи	5 раз	На каждую ногу и безопорные на каждую ногу
2) Затяжка на любимую ногу	5 раз	Максимально задержать ногу
3) Затяжка у опоры на носке	5 раз по 10	

<p>4) Удержание цапли на носке на каждую ногу</p> <p style="text-align: center;">Статика и динамика:</p> <p>1. Взрывная рамка</p> <p>2. Вывод ног в высокий упор согнувшись</p> <p>3. Удержание высокого угла у стены (крыша) (спина параллельна полу, лицом к стене)</p> <p>4. Качание вверх, в высоком угле у стены (крыша)</p> <p>5. Гелекоптер</p>	<p>секунд 5 раз по 20 секунд</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Выполнять у опоры</p> <p>С отжимания руки к ногам.</p> <p>Крыша Спина параллельна полу, лицом к стене.</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>

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Петрова Е.Е.
Дата проведения тренировочного занятия	7 мая 2020 г.
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ТГ-1
Направленность тренировочного занятия	Гимнастическая подготовка, ОФП
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
- Бег	5 минут	
- базовые шаги (каждый шаг по 10 + махи в пол ноги);	10 раз	Каждый шаг по 10 + махи в пол ноги
- прыжки	8 раз каждый прыжок	Наскок прыжок, группировка, винт (3-360,3-540,2-720), тоже с группировкой.
- отработка программы Группа, трио		
-	10 раз	10 раз каждое движение 5раз медленно ,5раз быстро; - восьмерки 5 медленно, 5 быстро; - вставка целиком 5 раз; - руки 10 раз с ракурсами.
2. ОФП (отжимания, складки , выпрыгивания, кузнечик)	20 раз	Задания выполняются без остановок. Каждое задание через 15с бега (например – джеки 15с, выпады 15с
- наклоны вперед, назад, в стороны		
- наклон, присед, наклон, встать	По 10 раз	
- задания в выпадах.	10 раз	
3. Растяжка:		
- бабочка	1 минуту	
- складка ноги вместе	2 минуты	
- складка ноги вместе тянем плечи	1 минуту	
- складка ноги врозь	2 минуты	
- складка ноги врозь тянем плечи	1 минуту	
- шпагаты правый, левый, поперечный	1,2 минуты	С пола 1 минута, 2 минуты с возвышенности
Основная часть		
- мост		
- опускания в мост и обратно на ноги	3 раза по 20 секунд	Ноги вместе, давим на плечи
- опускание в мост + переворот вперед	10 раз	

<ul style="list-style-type: none"> - переворот назад - стойка на руках - стойка + поворот на 180° - тоже с поворотом на 360° - стойка у стены с поочередным переступанием и хлопком по бедру - тоже ноги врозь - тоже без опоры - кувырок вперед - кувырок вперед, встать через складку ноги вместе - кувырок вперед в угол ноги врозь - кувырок вперед в угол ноги врозь + провести в упор лежа - кувырок назад - кувырок назад в складку ноги вместе - кувырок назад в упор лежа; - кувырок назад в стойку - стойка в кувырок вперед - стойка в кувырок вперед, встать через складку ноги вместе - стойка + кувырок вперед в угол ноги врозь - стойка + кувырок вперед в угол ноги вместе 	<p>10 раз 10 раз</p> <p>10 раз 10 раз</p> <p>5 раз 5 раз 5 раз 5 раз</p> <p>5 раз 5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз 5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Без шагов, поймать минимум на 3 секунды Опускание ног через складку вместе</p> <p>На каждую</p> <p>Врозь или вместе</p>
<p>5. ОФП: 10 упражнений 1 круг – 10 упражнений.</p> <p>Каждое упражнение необходимо сделать Выполнять упражнения по порядку, без отдыха на протяжении</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимания; - складки; - выпрыгивания; - отжимание кузнечиком; - поднимание туловища на спине; - прыжки в выпады поочередно - бёрпи; - складки ноги врозь; - приседания; - поднимание туловища на животе (лодочка). 	<p>По 10 раз 5 минут</p> <p>10 раз</p> <p>5 минут</p> <p>Считать по 1 ноге 10 раз</p>	<p>Количество кругов зависит от подготовки спортсмена. Чем больше кругов, тем лучше. Результаты присылаем в группу, для статистики!</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>5 минут</p>	<p>Уделяем больше времени на растяжку</p>

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Петрова Е.Е.
Дата проведения тренировочного занятия	8 мая 2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ТГ-1
Направленность тренировочного занятия	Равновесие и гибкость. Танцевальная подготовка ОФП.
Инвентарь	

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. С пола, с возвышенности.
2. Растяжка:	1 минуты	
- 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	1минута, 2 минуты	
- шпагаты правый, левый, поперечный		
Основная часть		
- опорный вертикальный шпагат	10 раз	Удержание равновесия на высоком полупальце .
- безопорный вертикальный шпагат	10 раз	
- пируэт	10 раз по 5 секунд	Удержание равновесия на высоком полупальце в опорный вертикальный шпагат.
- пируэт	10 раз	
- пируэт	10 раз	Удержание равновесия на высоком полупальце в безопорный вертикальный шпагат
- либела опорная	10 раз	
- либела опорная в вертикальный мах	10 раз	Вперед, назад, в сторону. Вперёд , назад, в сторону.
- махи правой и левой ногой	20 раз	
- удержание правой и левой ноги	3 раза по 10 секунд	
3. ОФП:		
- кроссовая аэробная подготовка	20 минут	Через каждую минуту бега выполнять упражнения:
1. Отжиманий;	10 раз	
2 складок;	10 раз	
3 выпрыгиваний;	10 раз	

4 рыбок.	5 раз	
Заключительная часть Шпагаты	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