

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	09.11.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
1. Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
2. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
3. Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы
4. Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлёстом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ	5 мин	
Прыжки на месте Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль

Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
1. Базовые шаги с поворотом	1 – 16 каждый	
3. Растяжка на складки		
Стоя		
Сидя		
Упражнения на статическую силу: «крабик», «куроочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
Угол ноги врозь		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
Угол ноги вместе		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	
Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	
Угол ноги вместе с переходом и соединением		
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС		
Подведение итогов, расслабление		
Задание на самостоятельную работу		Снять на видео: 10 отжиманий с правильной техникой исполнения

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	11.11.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ	5 мин	
Прыжки на месте Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
Базовые шаги с поворотом	1 – 16 каждый	
Растяжка на складки		
Стоя		
Сидя		
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка,	Каждое по 5 раз	

упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках		
Угол ноги врозь		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
Угол ноги вместе		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	
Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	
Угол ноги вместе с переходом и соединением		
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС		
Подведение итогов, расслабление		
Задание на самостоятельную работу		Снять на видео: 10 отжиманий с правильной техникой исполнения

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	13.11.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс,

		делать подбивку , вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ	5 мин	
Прыжки на месте Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
Базовые шаги с поворотом	1 – 16 каждый	
Растяжка на складки		
Стоя	2 мин	
Сидя	2 мин	
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
Угол ноги врозь		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
Угол ноги вместе		

Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	
Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	
Угол ноги вместе с переходом и соединением		
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС		
Подведение итогов, расслабление		
Задание на самостоятельную работу		Снять на видео: 10 отжиманий с правильной техникой исполнения

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	09.11.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже

Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колени прямые, стопа на полупальцах
ОРУ	5 мин	
Прыжки на месте Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотны в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колени до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колени разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
Базовые шаги с поворотом	1 – 16 каждый	
Растяжка на складки		
Стоя		
Сидя		
Упражнения на статическую силу: «крабик», «куроочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
Угол ноги врозь		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
Угол ноги вместе		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	
Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	
Угол ноги вместе с переходом и соединением		
Заключительная часть		
ОФП		

Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС		
Подведение итогов, расслабление		
Задание на самостоятельную работу		Снять на видео: 10 отжиманий с правильной техникой исполнения

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	10.11.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ	5 мин	
Прыжки на месте Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении

Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
Базовые шаги с поворотом	1 – 16 каждый	
Растяжка на складки		
Стоя		
Сидя		
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
Угол ноги врозь		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
Угол ноги вместе		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	
Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	
Угол ноги вместе с переходом и соединением		
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС		

Подведение итогов, расслабление		
Задание на самостоятельную работу		Снять на видео: 10 отжиманий с правильной техникой исполнения

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	11.11.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ	5 мин	
Прыжки на месте Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая

Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
Базовые шаги с поворотом	1 – 16 каждый	
Растяжка на складки		
Стоя		
Сидя		
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
Угол ноги врозь		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
Угол ноги вместе		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	
Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	
Угол ноги вместе с переходом и соединением		
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС		
Подведение итогов, расслабление		
Задание на самостоятельную работу		Снять на видео: 10 отжиманий с правильной техникой исполнения

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	12.11.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ	5 мин	
Прыжки на месте Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
Базовые шаги с поворотом	1 – 16	

	каждый	
Растяжка на складки		
Стоя		
Сидя		
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
Угол ноги врозь		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
Угол ноги вместе		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	
Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	
Угол ноги вместе с переходом и соединением		
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС		
Подведение итогов, расслабление		
Задание на самостоятельную работу		Снять на видео: 10 отжиманий с правильной техникой исполнения

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	13.11.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
-------------------	---	--

Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку, вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ	5 мин	
Прыжки на месте Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
Базовые шаги с поворотом	1 – 16 каждый	
Растяжка на складки		
Стоя		
Сидя		
Упражнения на статическую силу: «крабик», «куроочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
Угол ноги врозь		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2сек, 3 сек,	Ладони в контакте с полом

	4, ...	
Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
Угол ноги вместе		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	
Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	
Угол ноги вместе с переходом и соединением		
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС		
Подведение итогов, расслабление		
Задание на самостоятельную работу		Снять на видео: 10 отжиманий с правильной техникой исполнения

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	14.11.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше

Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ	5 мин	
Прыжки на месте Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотно в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
Базовые шаги с поворотом	1 – 16 каждый	
Растяжка на складки		
Стоя		
Сидя		
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
Угол ноги врозь		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
Угол ноги вместе		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	
Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	
Угол ноги вместе с переходом и		

соединением		
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС		
Подведение итогов, расслабление		
Задание на самостоятельную работу		Снять на видео: 10 отжиманий с правильной техникой исполнения