

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 | 04.08.2020 | |
| 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; | 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"> - 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; <p>База, махи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовая дорожка; - махи на месте правой ногой, левой, поочередно; | <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 «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 касанием пятками пола -И.п.- упор углом: 1-8 - переставляя поочередно | | <p>Ноги прямые, носки оттянуть</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>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>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; - поднятие ног лежа на спине; - поднятие 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> |

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 | 06.08.2020 | |
| 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; | 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 | Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание |

| | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>База, махи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовая дорожка; - махи на месте правой ногой, левой, поочередно; | <p>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</p> <p>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 (Совершенствовать технику выполнения элементов группы «А» (динамика))</p> | <p>1 час</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> - отжимания - отжимания кузнечиком - отжимания в венсоне - отжимания «взрывная рамка» | <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> |

| | | |
|--|-------------|---|
| - геликоптер | 10 | Упор сидя ноги врозь, исполнить геликоптер, упор лежа |
| - геликоптер в шпагат | 10 | Упор сидя ноги врозь, исполнить геликоптер, упор в шпагат |
| Заключительная часть | 30 мин | |
| ОФП: | 20 | |
| - отжимания; | 15 | Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед |
| - отжимания «кузнечик»; | | |
| - отжимание на правой и левой руке; | по 5 раз | Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, |
| - поднятие ног лежа на спине; | 20 раз | руки вдоль туловища |
| - поднятие ног и туловища (складка); | 20 раз | Ноги прямые, носки оттянуть |
| - выпрыгивания из глубокого приседа; | 15 раз | Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть |
| - ходьба для восстановления дыхания; | 1 мин | 1-2-вдох, 3-4- выдох |
| Растяжка: | по 5 раз | |
| - повороты головы; | по 5 раз | Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед |
| - наклоны влево, вправо; | | |
| - круговые движения головы; | по 5 раз | |
| - шпагаты (правый, левый, поперечный) | 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 | 08.08.2020 | |
| 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; - кувырок вперед со стойки на | <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> | <p>Носки оттянуть</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Не торопиться</p> |

| | | |
|---|--|---|
| одной ногое; - кувырок назад в упор лёжа; - колесо на правой; - колесо на левой; - стойка на руках у стены; | 10 раз 10 раз 10 раз 2 подхода по 1 мин | |
| Заключительная часть | 15 мин | |
| ОФП - 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 Растяжка: Складка ноги вместе, ноги врозь Шпагаты: правый, левый, поперечный | 30 раз 20 раз По 15 раз на каждую руку 20 раз 20 раз 20 раз | Отжимание ниже Носки оттянуть Дыхание не задерживать Ноги прямые Складка ниже |

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 | 03.08.2020 | |
| 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) -круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево) -наклон туловища (вправо-влево) -наклон к ногам ноги врозь - круговые движения в коленном суставе -круговые движения голеностопном суставе -выпады правой,левой ногой | 5' 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз | Дыши ровно,руки в стороны,наклон глубже Не торопись Слушай счет Локти выпрямляй Руки к плечам Больше амплитуду Наклон глубже Колени держи ровно Руки на колени Руки на пояс |

| | | |
|--|----------|-----------------------|
| -перекаты в сторону с ноги на ногу | 10 раз | Колено сзади прямое |
| 2.Беговая разминка на месте | 10 раз | Выпад глубже |
| -захлест голени назад | | |
| -высоким поднимания бедра | 15' | |
| -чередование захлеста голени назад с высоким подниманием бедра | 45" | Пятки касаются ягодиц |
| | 45" | Выше |
| | | Слушай счет |
| -с прямыми ногами вперед | | |
| -с прямыми ногами назад | 8×4 раза | Колени прямые |
| -чередование прямых ног вперед назад | | Носки тяни |
| | | Держи спину |
| -прыжки на 2 ногах | 45" | |
| -прыжки на правой | | |
| -прыжки на левой | 45" | |
| -танцевальная связка | 8×4 раза | Прыгай на носках |
| 3.Упражнения в упоре лежа | | Колено в пол |
| -прыжки в упоре лежа (вперед-назад) | 45" | Прыжок выше |
| | 45" | Носки тянуть |
| -прыжки в упоре лежа (вправо-влево) | 45" | |
| | 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 |
| | | 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 | 10 раз | Носки тянуть |

| | | |
|--|--------|------------------------------------|
| угла 8 счетов | | Колени прямые |
| -из упора лежа, подтягивание прямых ног | 30" | Спину держать |
| -планка на предплечье | 30" | Спина ровная |
| -боковая планка (правая, левая) | 2×30" | Руку выше |
| 2 Растяжка: | 20' | |
| -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 | | |
| -растяжка коленей | 2' | Колено прямое |
| 2.Дыхательные упражнения | 2' | Ноги прямые |
| 3.Подведение итога | 1' | Глаза закрыты,вдох-выдох |
| | 1' | Оценка самочувствия, измерение чсс |

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 | 05.08.2020 | |
| 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 диван, дорожка для занятий | |
| | | |
| Содержание | Дозировка (кол-во раз, мин., сек.) | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть | 30' | |
| 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 | |
| -круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево) | 8 раз | Руки к плечам |
| -наклон туловище (вправо-влево) | 8 раз | Больше амплитуду |
| -наклон к ногам ноги врозь | | |
| - круговые движения в коленном суставе | | |
| -круговые движения голеностопном суставе | 10 раз | Наклон глубже |
| -выпады правой,левой ногой | 10 раз | Колени держи ровно |
| -перекаты в сторону с ноги на | 10 раз | Руки на колени |

| | | |
|-------------------------------|--------|----------------------|
| ногу | | |
| 2.Прыжки на скакалке | 10 раз | Руки на пояс |
| -ноги вместе вперед | | |
| -ноги вместе назад | | |
| -на правой | 10 раз | Колено сзади прямое |
| -на левой | | |
| -вокруг себя вправо | 10 раз | Выпад глубже |
| -вокруг себя влево | | |
| -двойные прыжки | 15' | |
| -прыжки в джампе вперед | 45" | Прыгай на носках |
| -прыжки в джампе назад | 45" | Колено выше |
| -прыжки через скакалку, | 45" | Прыжок шире |
| сложенную вдвое | 45" | Носки тянуть |
| 3.Упражнения в партере | 45" | Спину держать |
| -наклон, присед, встать | 45" | Руки выпрямляй |
| -складка ноги врозь | 45" | Шея длинная |
| -складка ноги вместе | 45" | Колено прямое |
| -наклон к правой,левой ноге | 45" | Слушай счет |
| -шпагаты с возвышения | 45" | Прыгай на носках |
| (правый,левый,поперечный) | | |
| | 10' | |
| | 10 раз | Складывайся сильнее |
| | 10 раз | Ноги прямые |
| | 10 раз | Колени не сгибай |
| | 10 раз | Спина ровная |
| | 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 | | |
| -стойка на руках у стены | 10 раз | Руки к ушам |
| -стойка у стены с поочередным | 10 раз | Ноги вместе |
| переступанием и хлопком по | 10 раз | Ноги держи |
| бедру | | |
| -стойка у стены ноги врозь | | |
| -кувырок вперед | | |
| -кувырок вперед,встать через | 10 раз | Поясницу не прогибай |
| складку ноги вместе | 10 раз | Носки тянуть |
| -кувырок вперед в угол ноги | 10 раз | Локти не сгибай |
| врозь | 10 раз | Колени прямые |
| -кувырок вперед в угол ноги | | |
| врозь+провести в упор лежа | 10 раз | Спину держать |
| 2.ОФП | | |

| | | |
|--------------------------------|--------|--------------------|
| -отжимания | 10 раз | Колени вместе |
| -складки | | Угол держать |
| -выпрыгивания | 25' | |
| -отжимания кузнечиком | 20 раз | Голову вперед |
| -поднимание туловища на спине | 20 раз | Руки к ушам |
| -прыжки в выпады поочередно | 20 раз | Ноги вместе |
| -берпи | 20 раз | Держи спину |
| -складки ноги врозь | 20 раз | Руки за головой |
| -приседания | | |
| -поднимание туловища на животе | 20 раз | Колено в пол |
| | 20 раз | Прыгай выше |
| | 20 раз | Носки тянуть |
| | 20 раз | Руки вперед |
| | 20 раз | 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 | 07.08.2020 | |
| Вид спорта | Спортивная аэробика | |
| Программа подготовки | Начальная группа 1 года обучения | |
| Направленность тренировочного занятия | Развитие силы, обучение элементам статики, продолжить развивать интерес к занятиям | |
| Инвентарь | Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий | |
| | | |
| Содержание | Дозировка (кол-во раз, мин., сек.) | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть | 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 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 прямые |
| -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 | | |
| -джеки | 20" | Колени выше |
| -аэробный бег | 20" | Носки тянуть |
| -ланч | 20" | Спину держать |
| -аэробный бег | 20" | Руки выпрямляй |
| -ни-ап | 20" | Колени прямые |
| -аэробный бег | 20" | Вытягивай руки |
| -кики | 20" | Работай на носках |
| -восстановления дыхания | 20" | Смотри вперед |
| 3.Упражнения в упоре лежа | 1' | Дыши ровно |
| -прыжки в упоре лежа (вперед-назад) | 10' | |
| | 10 раз | Упор ниже |
| -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 | 3×20 раз | Руки прямые |
| чередуют | | Встаем без помощи рук |
| -переступание кистями в упоре лежа | 3×30 сек | Ноги держи |
| | | Руки к ушам |
| -складки на пресс | 4×20 сек | Отжимания ниже |
| -удержание максимально выше лодочки на животе,руки к ушам | 4×10 раз | |
| | | |
| -щучка-высокий врозь-высокий вместе | 20 раз | Носки тянуть |
| | | Колени прямые |
| -планка на предплечье | 1' | |
| -лежа на боку на прямой руке,голова прижата к руке,подъем туловища,вторая упирается в пол перед грудью (правая-левая сторона) | 3×20 раз | Спину держать |
| | | Руку выше |
| -на шведской стенка | | |
| поднимание прямых ног до лба | 2×15 раз | Спина ровная |

| | | |
|--|---------|----------------------|
| -подтягивания | 2×10раз | Колено заднее прямое |
| -стойка на руках возле опоры | | Тянем бедро к полу |
| по 10 счетов ноги вместе | 20 раз | |
| - стойка на руках ноги врозь | | Колени выпрямляй |
| -стойка на одной руке ноги | 20 раз | |
| врозь (правая,левая) | 10 раз | Руки на локти |
| 2 Растяжка: | | |
| -правый шпагат,передняя нога на возвышении | 18' | Тянись больше |
| -правый шпагат,задняя нога на возвышении | | Руки в стороны |
| -левый шпагат,передняя нога на возвышении | 2' | Локти выпрямляй |
| -левый шпагат, задняя нога на возвышении | 2' | Колени прямые |
| -поперечный шпагат, правая нога на возвышении | 2' | Складку сильнее |
| -поперечный шпагат, левая нога на возвышении | 2' | Тянись к полу |
| -перекаты из правого, поперечный, левый шпагат | 2' | |
| -мосты | 2' | Выше мах |
| -кач в мостах | | |
| -наклон вперед | | |
| -плечи | 2' | Колено прямое |
| 3. СФП | | |
| - угол ноги вместе | 1' | Держать точку |
| - угол ноги врозь | | |
| - удержание курочки | | Спиной реце |
| | 1' | |
| | 1' | Тянись вверх |
| | 1' | Держи спину |
| | 12' | Слушай счет |
| | | Держи равновесие |
| | 4' | |
| | 4' | Колено прямое |
| | 4' | Держи равновесие |
| | | Ноги ближе к груди |
| Заключительная часть | 10' | |
| 1.Растяжка стоп | 10' | |
| -сед на подъемах | 2' | Сильнее дави |
| -сокращение-вытяжение стоп | 2' | Носки тянем к полу |
| -удержание прямых ног | | Колено прямое |
| -растяжка коленей | 2' | Ноги прямые |
| 2.Подведение итога | 2' | Оценка самочувствия, |
| | 2' | 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 | 03.08.2020 | |
| 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; | 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"> - 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; <p>База, махи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовая дорожка; - махи на месте правой ногой, левой, поочередно; | <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 «В» (статика))</p> | <p>1 час 20 мин</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 касанием пятками пола -И.п.- упор углом: 1-8 - переставляя поочередно | <p>3</p> <p>3</p> | <p>Ноги прямые, носки оттянуть</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше</p> |

| | | |
|--|--------------------|---|
| руки, продвижение назад углом с касанием пятками пола | 5 | Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше, отрывать ладони от пола |
| - И.п.- упор углом: 1-8 – переставляя поочередно руки, продвижение вперед, назад; | 5 | Ноги натянуты, пятки пола не касаются |
| - упор углом ноги врозь с поворотом на 360; | 5 | Тело поворачивается на 360°. Держать 2 секунды в начале, в течение или в конце |
| - упор углом ноги вместе; | 5 | |
| - упор углом ноги вместе с поворотом на 360; | 5 | |
| - упор высокий угол ноги врозь; | 5 | поворота менять положение рук на полу до 4 раз |
| - упор высокий угол ноги вместе; | 3 | Ноги прямые, пола не касаются |
| - упражнение “курочка” | | Ноги натянуты, менять положение рук на полу до 4раз |
| - из упражнения “курочка” выйти упор угол ноги врозь; | 3 раза по 5 счетов | Удерживать позу 5 счетов |
| - 2 хореографии соревновательной программы без элементов | 3 раза по 5 счетов | Удерживать позу 5 |
| - 2 хореографии рук соревновательной программы | 10 | Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки |
| - 2 хореографии ног соревновательной программы | 5 | Не задерживать дыхание, руками работать в точку |
| | 5 | Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть |
| Заключительная часть (ОФП, растяжка) | 20 мин | |
| ОФП: | | |
| - отжимания; | 3 | |
| - отжимания «кузнечик»; | 0 | Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед |
| - отжимание на правой и левой руке; | 15 | |
| - поднятие ног лежа на спине; | по 5 раз | Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, |
| - поднятие ног и туловища (складка); | 20 раз | руки вдоль туловища |
| - выпрыгивания из глубокого приседа; | 20 раз | Ноги прямые, носки оттянуть |
| - ходьба для восстановления | 15 раз | Выпрыгивать выше, руки |

| | | |
|---|---|---|
| <p>дыхания; Растяжка: - повороты головы; - наклоны влево, вправо; - круговые движения головы; - шпагаты (правый, левый, поперечный)</p> | <p>1 мин по 5 раз по 5 раз по 5 раз по 2 минуте</p> | <p>вверх, носки оттянуть 1-2-вдох, 3-4- выдох Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед 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 | 04.08.2020 | |
| 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: - 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"> - 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; <p>База, махи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовая дорожка; - махи на месте правой ногой, левой, поочередно; | <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 «D» (гибкость))</p> | <p>1 час 20 мин</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> - поворот на одной ноге 720 (или более); - поворот на одной ноге 720 (или более) в вертикальный шпагат; - поворот на 360⁰ в высоком равновесии с захватом за ногу; | <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> | <p>стойка на одной ноге, выполнить два полных поворота, вертикальный шпагат</p> <p>Поворот в равновесии, при котором одна нога поднята в</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - поворот на 720⁰ 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 | <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p> | <p style="text-align: center;">любом направлении</p> <p>Стойка на одной ноге, выполнить безопорную либеллу, вертикальный шпагат</p> <p>Стойка на одной ноге, выполнить в соединении одну безопорную либелу (360 °) и затем вторую, вертикальный шпагат, безопорный вертикальный шпагат</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 style="text-align: center;">20 мин</p> | |
| <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты головы; - наклоны влево, вправо; - круговые движения головы; - шпагаты (правый, левый, поперечный) | <p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">по 5 раз</p> <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>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> |

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 | 06.08.2020 | |
| 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"> - 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; <p>База, махи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовая дорожка; - махи на месте правой ногой, левой, поочередно; | <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"> - отжимание упор лёжа - латеральное отжимание упор лёжа - отжимание в упоре венсон - латеральное отжимание в упоре венсон - вертолёт в упор | <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"> - геликоптер с поворотом на 180 в упор - 2 хореографии соревновательной программы без элементов - 2 хореографии рук соревновательной программы - 2 хореографии ног соревновательной программы | <p style="text-align: center;">10 10 10 5 5</p> | <p style="text-align: center;">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</p> |
| <p>Заключительная часть (ОФП, растяжка)</p> | <p style="text-align: center;">20 мин</p> | |
| <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты головы; - наклоны влево, вправо; - круговые движения головы; - шпагаты (правый, левый, поперечный) | <p style="text-align: center;">30 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 style="text-align: center;">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</p> |

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

| | | |
|---|--|--|
| ФИО тренера | Петрова Елизавета Евгеньевна | |
| Дата проведения тренировочного занятия | 07.08.2020 | |
| 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; - кувырок вперед со стойки на | <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> | <p>Носки оттянуть</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Не торопиться</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>одной ногое;</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок назад в упор лёжа; - колесо на правой; - колесо на левой; - стойка на руках у стены; - 3 хореографии <p>соревновательной программы без элементов;</p> <p>3 хореографии рук</p> <p>соревновательной программы;</p> <p>3 хореографии ног</p> <p>соревновательной программы;</p> | <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>2 подхода по 1 мин</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</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</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:</p> <p>Складка ноги вместе, ноги врозь</p> <p>Шпагаты: правый, левый, поперечный</p> | <p>30 раз</p> <p>20 раз</p> <p>По 15 раз на каждую руку</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</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> |

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 | 08.08.2020 | |
| 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"> - 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; <p>База, махи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовая дорожка; - махи на месте правой ногой, левой, поочередно; | <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"> - отжимание упор лёжа - латеральное отжимание упор лёжа - отжимание в упоре венсон - латеральное отжимание в упоре венсон - вертолёт в упор | <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"> - геликоптер с поворотом на 180 в упор - 2 хореографии соревновательной программы без элементов - 2 хореографии рук соревновательной программы - 2 хореографии ног соревновательной программы | <p style="text-align: center;">10 10 10 5 5</p> | <p style="text-align: center;">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</p> |
| <p>Заключительная часть (ОФП, растяжка)</p> | <p style="text-align: center;">20 мин</p> | |
| <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты головы; - наклоны влево, вправо; - круговые движения головы; - шпагаты (правый, левый, поперечный) | <p style="text-align: center;">30 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 style="text-align: center;">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</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 | 03.08.2020 | |
| 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 2. Растяжка: - бабочка - складка ноги вместе - складка ноги вместе тянем плечи - складка ноги врозь - складка ноги врозь тянем плечи - шпагаты правый, левый, поперечный | 20 минут 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) . Снять видео прислать тренеру. С пола, с возвышенности. |
| Основная часть | | |
| - опорный вертикальный шпагат - безопорный вертикальный шпагат - пируэт - либела опорная - либела опорная в вертикальный мах - махи правой и левой ногой - удержание правой и левой ноги 3. ОФП: - кроссовая аэробная | 10 раз 10 раз 10 раз по 5 сек 10 раз 10 раз 10 раз 20 раз 3 раза по 10 | Удержание равновесия на высоком полупальце . Удержание равновесия на высоком полупальце в опорный вертикальный шпагат. Удержание равновесия на высоком полупальце в безопорный вертикальный шпагат Вперед, наад, в сторону. |

| | | |
|---|--|--|
| <p>подготовка 1. Отжиманий; 2 складок; 3 выпрыгиваний; 4 рыбок.</p> | <p>секунд 20 минут 10 раз 10 раз 10 раз 5 раз</p> | <p>Вперёд , назад, в сторону. 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 | 04.08.2020 | |
| 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 | 10 раз 10 раз 10 раз по 5 секунд 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 |

| | | |
|--|--|---|
| <p>- махи правой и левой ногой - удержание правой и левой ноги Выполнить элементы из программы 3. ОФП: - кроссовая аэробная подготовка 1. Отжиманий; 2 складок; 3 выпрыгиваний; 4 рыбок.</p> | <p>10 раз 20 раз 3 раза по 10 сек По 5 раз 20 минут 10 раз 10 раз 10 раз 5 раз</p> | <p>вертикальный шпагат Вперед, наад, 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> |

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 | 05.08.2020 | |
| Вид спорта | Спортивная аэробика | |
| Программа подготовки | Спортивная подготовка | |
| Направленность тренировочного занятия | Статическая сила, ОФП | |
| Инвентарь | Гимнастические коврики | |
| | | |
| Содержание | Дозировка (кол-во раз,мин.,сек.) | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть | | |
| 1. Поднимания на носки | 50 раз | На каждую ногу В каждую сторону, на каждую ногу В каждую сторону В каждую сторону и вперед |
| 2. Вращение голеностопов | 15 раз | |
| 3. Полуприсед | | |
| 4. Круги коленями | 30 раз | |
| 5. Наклоны туловища | 15 раз | |
| 6. Наклон, присед, наклон, встать | 5 раз 8 раз | |
| Короткая растяжка. Офп: | | |
| 1. Лежа на возвышенности на животе ноги свисают, подъем ног | 3 подхода по 20 раз | Ноги натянуты, пятки вместе. |
| 2. Лежа на возвышенности на животе туловище свисает, подъем туловища | 3 подхода по | |
| 3. Рыбки | | |
| 4. Сгиб разгиб | | |
| 5. 5 складок + задержать в высокий угол ноги вместе | 20 раз 25 раз 20 раз по 2 | Складки, руки прямые, ноги прямые. |
| 6. 5 рыбок + задержать лодочку на максимальной высоте 5с | подхода | |
| 7. Удержание угла ноги вместе + ноги врозь на максимум | 10 раз | |
| 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>10 раз</p> <p>2 подхода 2 минуты 1 минуту</p> <p>2 минуты 1 минуту 2 минуты 1 минуту</p> | <p>Пятки вместе, ноги прямые</p> <p>С пола, с возвышенности</p> |
| <p>Основная часть</p> | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Взрывная рамка 2. Взрывная рамка 3. Вывод ног в высокий упор согнувшись 4. Удержание высокого угла у стены (крыша) (спина параллельна полу, лицом к стене) 5. Качание вверх, в высоком угле у стены (крыша) 6. Отжимания в венсоне 7. Латеральное отжимание в венсоне | <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>2 подхода по 5 секунд</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> | <p>С отжимания складка ноги к рукам.</p> <p>С отжимания руки к ногам.</p> <p>Крыша</p> <p>Спина параллельна полу, лицом к стене.</p> <p>Нога на предплечье</p> <p>При отжимании локоть строго в сторону.</p> |
| <p>Заключительная часть</p> | <p>5 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 | 06.08.2020 | |
| 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 | | |
| 1.Разминка: - прыжки вверх на месте -аэробный бег | 50 раз 2 минуты | |
| 2. Разогреть мышцы: - приседаний - выпрыгивания -выпрыгивание в группировку -выпрыгивание с поворотом на 360 - отжимания - удержания в отжиме - складки ноги вместе -складки ноги врозь - удержание в складке - лодочка на животе | 20 раз 15раз 10 раз 5 раз 20 раз 5 раз по 20 сек 20 раз 20 раз 2 раза по 10 сек 2 раза по 15 сек | И.п упор присев, вправо, влево. В каждую сторону |
| 3. Растяжка - упражнения с наклонами - выпады; - бабочка - складка ноги вместе - складка ноги вместе тянем плечи - складка ноги врозь - складка ноги врозь тянем | 10 раз в каждую сторону 10 раз минута минуты 1 минута | Все упражнени выполняются сидя на полу. И.п сидя на полу. Ноги врозь, наклоны с прямыми руками вперед, вправо, |

| | | |
|---|--|---|
| плечи - шпагаты правый, левый, поперечный | 2 минуты 1 минута 1 минута , 2 минуты | влево. 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 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 недovorотом 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 | 07.08.2020 | |
| 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 - шпагаты правый, левый, | 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 | 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 |

| | | |
|--|--|--|
| поперечный | 2 минуты 1 минута, 2 минуты | С пола, с возвышенности. |
| Основная часть | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - махи у опоры - опорный вертикальный шпагат - безопорный вертикальный шпагат - базовые шаги - винт 360° - винт 540° - винт 720° - джамп 360° - казак 360° - разношка правый и левый шпагат <p>СФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - часики - угол ноги вместе 360 - угол ноги врозь - угол ноги врозь 360 - молдаван - удержание курочки - с курочки вывести поочередно правую и левую ногу | <ul style="list-style-type: none"> 20 раз 20 раз 20 раз 30 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 3 круга 3 круга 10 раз 3 круга 5 раз 10 раз по 5 секунд 5 раз по 2 секунды | <p>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 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. Удержание угла Крутим угол</p> |
| Заключительная часть | 10 минут | <p>Растяжка! Хорошо растянуть мышцы ног! Не просто шпагаты и складки! Переднюю поверхность бедра особенно!</p> |

Проект плана-конспекта

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

| | | |
|---|--|--|
| ФИО тренера | Петрова Елизавета Евгеньевна | |
| Дата проведения тренировочного занятия | 08.08.2020 | |
| 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; - кувырок вперед со стойки на | <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> | <p>Носки оттянуть</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Не торопиться</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>одной ногое;</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок назад в упор лёжа; - колесо на правой; - колесо на левой; - стойка на руках у стены; - 3 хореографии <p>соревновательной программы без элементов;</p> <p>3 хореографии рук</p> <p>соревновательной программы;</p> <p>3 хореографии ног</p> <p>соревновательной программы;</p> | <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>2 подхода по 1 мин</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</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</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:</p> <p>Складка ноги вместе, ноги врозь</p> <p>Шпагаты: правый, левый, поперечный</p> | <p>30 раз</p> <p>20 раз</p> <p>По 15 раз на каждую руку</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</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> |

