

ФИО тренера	Лобазнюк Кирилл Владимирович	
Дата проведения тренировочного занятия	17.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка (НП – 2)	
Направленность тренировочного занятия	Хореография	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол – раз, мин., сек.)	Организационно – методические указания
Подготовительная часть		
- Ходьба на месте;	5 мин	Руки двигаются естественно. Носки оттянуты, ноги прямые. У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности (стул, диван и т.п.). В складках касание подбородком пола.
- бег на месте;	5 мин	
- бег со сгибанием ног вперед;	1 мин	
- бег со сгибанием ног назад;	1 мин	
- наклоны вперед, назад, вправо, влево;	4 мин	
- выпады на правую и левую ногу;	4 мин	
- складка ноги вместе и врозь;	6 мин	
- правый шпагат;	2 мин	
- левый шпагат;	2 мин	
- поперечный шпагат.	2 мин	
Основная часть		
- Хореография.	30 мин	
Заключительная часть		
- отжимания;	40 раз	Касание подбородком пола.  Руки вверх.  Стопы оттянуты, ноги прямые.
- складки;	40 раз	
- выпрыгивания;	40 раз	
- прыжки на скакалке;	300 раз	
- «лодочка» на животе;	2 мин	
- «лодочка» на спине;	1 мин	
- отжимания «кузнечик».	40 раз	

ФИО тренера	Лобазнюк Кирилл Владимирович	
Дата проведения тренировочного занятия	18.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка (НП – 2)	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствование прыжковых элементов	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол – раз, мин., сек.)	Организационно – методические указания
Подготовительная часть		
- Ходьба на месте;	5 мин	Руки двигаются естественно. Носки оттянуты, ноги прямые. У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности (стул, диван и т.п.). В складках касание подбородком пола.
- бег на месте;	5 мин	
- бег со сгибанием ног вперед;	1 мин	
- бег со сгибанием ног назад;	1 мин	
- наклоны вперед, назад, вправо, влево;	4 мин	
- выпады на правую и левую ногу;	4 мин	
- складка ноги вместе и врозь;	6 мин	
- правый шпагат;	2 мин	
- левый шпагат;	2 мин	
- поперечный шпагат.	2 мин	
Основная часть		
- махи у опоры (вперед, назад, вправо, влево);	20 раз	Необходимо показать шпагат минимум 170°. Стопы оттянуты, ноги прямые. На элементах следим за исполнением. Следим за своротом и недоворотом стоп. Приземление ноги вместе, в доскок. Приземление амортизируем.
- опорный вертикальный шпагат правой и левой; 3. -	20 раз	
- безопорный вертикальный шпагат правой и левой;	20 раз	
- базовые шаги все;	30 раз	
- «винт» 360° вправо и влево;	15 раз	
- «винт» 540° вправо и влево;	15 раз	
- «винт» 720° вправо и	15 раз	

<p>влево по 15 раз;  - «джамп» 360° вправо и влево;  - «джамп» 540° вправо и влево;  - «джамп» 720° в свою сторону;  - «казак» 360° вправо и влево;  - «казак» 540° вправо и влево;  - «казак» 720° в свою сторону;  - «разношка» правый и левый шпагат;  - «разношка» на 180° правый и левый шпагат.</p>	<p>15 раз  15 раз  15 раз  15 раз  15 раз  15 раз  15 раз  15 раз</p>	
Заключительная часть		
<p>- отжиманий;  - складок;  - выпрыгивания;  - рыбок.</p>	<p>20 раз  20 раз  20 раз  20 раз</p>	<p>20 минут бег, через каждую минуту бега выполнять упражнения.</p>

ФИО тренера	Лобазнюк Кирилл Владимирович	
Дата проведения тренировочного занятия	19.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка (НП – 2)	
Направленность тренировочного занятия	Гимнастика	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол – раз, мин., сек.)	Организационно – методические указания
Подготовительная часть		
- Ходьба на месте;	5 мин	Руки двигаются естественно. Носки оттянуты, ноги прямые. У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности (стул, диван и т.п.). В складках касание подбородком пола.
- бег на месте;	5 мин	
- бег со сгибанием ног вперед;	1 мин	
- бег со сгибанием ног назад;	1 мин	
- наклоны вперед, назад, вправо, влево;	4 мин	
- выпады на правую и левую ногу;	4 мин	
- складка ноги вместе и врозь;	6 мин	
- правый шпагат;	2 мин	
- левый шпагат;	2 мин	
- поперечный шпагат.	2 мин	
Основная часть		
- стойка на руках (без шагов) поймать минимум на 5 секунд;	8 раз	Стопы оттянуты, ноги прямые. На элементах следим за исполнением. В гимнастическом мосту давим в плечи, ноги вместе, прямые. В стойке на руках ноги вместе.
- стойка + поворот на 180°, опускание ног через складку вместе;	10 раз	
- тоже с поворотом на 360°;	10 раз	
- тоже с поворотом на 540°;	10 раз	
- тоже с поворотом на 720°;	10 раз	
- стойка у стены с поочередным	15 раз	

переступанием и хлопком по бедру на каждую;		
- тоже ноги врозь;	10 раз	
- тоже без опоры (врозь или вместе);	10 раз	
- тоже удержание положения на одной руке у стены на каждой по 20с;	3 раза	
- кувырок вперед;	10 раз	
- кувырок вперед, встать через складку ноги вместе;	10 раз	
- кувырок вперед в угол ноги врозь;	5 раз	
- кувырок вперед в угол ноги врозь + провести в упор лежа;	5 раз	
- кувырок вперед + «спичаг» (кто не может по половинам);	5 раз	
- кувырок назад;	5 раз	
- кувырок назад в складку ноги вместе;	5 раз	
- кувырок назад в упор лежа;	5 раз	
- кувырок назад в стойку;	5 раз	
- стойка в кувырок вперед;	5 раз	
- стойка в кувырок вперед, встать через складку ноги вместе;	5 раз	
- стойка + кувырок вперед в угол ноги врозь;	5 раз	
- стойка + кувырок вперед в угол ноги вместе;	5 раз	
- стойка + опускание в мост;	5 раз	
- мост (ноги вместе, давим в плечи) по 20 секунд;	3 раза	
- опускания в мост и обратно на ноги;	10 раз	
- опускание в мост + переворот назад;	10 раз	
- переворот назад;	10 раз	
- переворот вперед;	5 раз	
- «фляк» назад (если позволяет место).	5 раз	

<b>Заключительная часть</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимания;</li> <li>- складки;</li> <li>- выпрыгивания;</li> <li>- отжимание кузнечиком;</li> <li>- поднимание туловища на спине;</li> <li>- прыжки в выпады поочередно (считать по 1 ноге);</li> <li>- «бёрпи»;</li> <li>- складки ноги врозь;</li> <li>- приседания;</li> <li>- поднимание туловища на животе (лодочка).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 раз</li> <li>10 раз</li> <li>10 раз</li> <li>10 раз</li> <li>10 раз</li> <li>10 раз</li> <li>10 раз</li> <li>10 раз</li> <li>10 раз</li> <li>10 раз</li> </ul>	<p>Выполнять упражнения по порядку, без отдыха на протяжении 10 минут. Количество кругов зависит от подготовки спортсмена. Чем больше кругов, тем лучше.</p>

ФИО тренера	Лобазнюк Кирилл Владимирович	
Дата проведения тренировочного занятия	20.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка (НП – 2)	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствование элементов динамики	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол – раз, мин., сек.)	Организационно – методические указания
Подготовительная часть		
- Ходьба на месте;	5 мин	Руки двигаются естественно. Носки оттянуты, ноги прямые. У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности (стул, диван и т.п.). В складках касание подбородком пола.
- бег на месте;	5 мин	
- бег со сгибанием ног вперед;	1 мин	
- бег со сгибанием ног назад;	1 мин	
- наклоны вперед, назад, вправо, влево;	4 мин	
- выпады на правую и левую ногу;	4 мин	
- складка ноги вместе и врозь;	6 мин	
- правый шпагат;	2 мин	
- левый шпагат;	2 мин	
- поперечный шпагат.	2 мин	
Основная часть		
- «взрывная рамка» (с отжимания складка ноги к рукам);	15 раз	Стопы оттянуты, ноги прямые. На элементах следим за исполнением. На взрывной рамке необходима фаза полета. Так же складка не менее 90°.
- «взрывная рамка» (с отжимания руки к ногам);	15 раз	
- «взрывная рамка»;	15 раз	
- «взрывная рамка» с поворотом на 180° с остановкой в складке;	15 раз	
- «взрывная рамка» с поворотом на 180°;	15 раз	
- вывод ног, в высокий упор согнувшись «крыша»;	15 раз	
- удержание высокого угла	3 раза	

<p>у стены (крыша) (спина параллельна полу, лицом к стене) 15 сек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качание вверх, в высоком угле у стены (крыша);</li> <li>- отжимания в безопорном «венсоне»;</li> <li>- латеральное отжимание в безопорном «венсоне».</li> </ul>	<p>20 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	
<p><b>Заключительная часть</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимания;</li> <li>- складки;</li> <li>- выпрыгивания.</li> </ul>	<p>2 серии по 3 подхода</p>	<p>1 подход - 20 секунд выполнение упражнения, 10 секунд отдых.</p> <p>1 серия – это 3 подхода подряд.</p> <p>Между сериями отдых 3 минуты.</p> <p>Выполнять упражнения необходимо на скорость, т.е. за 20 секунд выполнить максимальное количество повторений.</p>



ФИО тренера	Лобазнюк Кирилл Владимирович	
Дата проведения тренировочного занятия	21.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка (НП – 2)	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствование прыжковых элементов	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол – раз, мин., сек.)	Организационно – методические указания
Подготовительная часть		
- Ходьба на месте;	5 мин	Руки двигаются естественно. Носки оттянуты, ноги прямые. У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности (стул, диван и т.п.). В складках касание подбородком пола.
- бег на месте;	5 мин	
- бег со сгибанием ног вперед;	1 мин	
- бег со сгибанием ног назад;	1 мин	
- наклоны вперед, назад, вправо, влево;	4 мин	
- выпады на правую и левую ногу;	4 мин	
- складка ноги вместе и врозь;	6 мин	
- правый шпагат;	2 мин	
- левый шпагат;	2 мин	
- поперечный шпагат.	2 мин	
Основная часть		
- махи у опоры (вперед, назад, вправо, влево);	20 раз	Необходимо показать шпагат минимум 170°. Стопы оттянуты, ноги прямые. На элементах следим за исполнением. Следим за своротом и недоворотом стоп. Приземление ноги вместе, в доскок. Приземление амортизируем.
- опорный вертикальный шпагат правой и левой; 3. -	20 раз	
- безопорный вертикальный шпагат правой и левой;	20 раз	
- базовые шаги все;	30 раз	
- «винт» 360° вправо и влево;	15 раз	
- «винт» 540° вправо и влево;	15 раз	
- «винт» 720° вправо и	15 раз	

<p>влево по 15 раз;  - «джамп» 360° вправо и влево;  - «джамп» 540° вправо и влево;  - «джамп» 720° в свою сторону;  - «казак» 360° вправо и влево;  - «казак» 540° вправо и влево;  - «казак» 720° в свою сторону;  - «разношка» правый и левый шпагат;  - «разношка» на 180° правый и левый шпагат.</p>	<p>15 раз  15 раз  15 раз  15 раз  15 раз  15 раз  15 раз  15 раз</p>	
<p>Заключительная часть</p>		
<p>- отжиманий;  - складок;  - выпрыгивания;  - рыбок.</p>	<p>20 раз  20 раз  20 раз  20 раз</p>	<p>20 минут бег, через каждую минуту бега выполнять упражнения.</p>

ФИО тренера	Лобазнюк Кирилл Владимирович	
Дата проведения тренировочного занятия	17.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка (ТГ – 4,5)	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствование элементов статики	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол – раз, мин., сек.)	Организационно – методические указания
Подготовительная часть		
- Ходьба на месте;	5 мин	Руки двигаются естественно. Носки оттянуты, ноги прямые. У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности (стул, диван и т.п.). В складках касание подбородком пола.
- бег на месте;	5 мин	
- бег со сгибанием ног вперед;	1 мин	
- бег со сгибанием ног назад;	1 мин	
- наклоны вперед, назад, вправо, влево;	4 мин	
- выпады на правую и левую ногу;	4 мин	
- складка ноги вместе и врозь;	6 мин	
- правый шпагат;	2 мин	
- левый шпагат;	2 мин	
- поперечный шпагат.	2 мин	
Основная часть		
- угол ноги вместе по 16 переступаний за 1 круг;	5 кругов	Стопы оттянуты, ноги прямые. На элементах следим за исполнением. Касание ногами пола запрещены.
- угол ноги вместе по 8 переступаний за 1 круг;	5 кругов	
- угол ноги вместе по 4 переступания за 1 круг;	5 кругов	
- угол ноги врозь по 16 переступаний за 1 круг;	5 кругов	
- угол ноги врозь по 8 переступаний за 1 круг;	5 кругов	
- угол ноги врозь по 4 переступания за 1 круг;	5 кругов	
- «молдаван»;	10 кругов	
- удержание на	3 раза	

«горизонт»; - удержание «курочки» 3 раза.	15 секунд	
Заключительная часть		
- отжимания; - складки; - выпрыгивания; - прыжки на скакалке; - «лодочка» на животе; - «лодочка» на спине; - отжимания «кузнечик».	40 раз 40 раз 40 раз 300 раз 2 мин 1 мин 40 раз	Касание подбородком пола.  Руки вверх.  Стопы оттянуты, ноги прямые.

ФИО тренера	Лобазнюк Кирилл Владимирович	
Дата проведения тренировочного занятия	18.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка (ТГ – 4,5)	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствование элементов статики	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол – раз, мин., сек.)	Организационно – методические указания
Подготовительная часть		
- Ходьба на месте;	5 мин	Руки двигаются естественно. Носки оттянуты, ноги прямые. У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности (стул, диван и т.п.). В складках касание подбородком пола.
- бег на месте;	5 мин	
- бег со сгибанием ног вперед;	1 мин	
- бег со сгибанием ног назад;	1 мин	
- наклоны вперед, назад, вправо, влево;	4 мин	
- выпады на правую и левую ногу;	4 мин	
- складка ноги вместе и врозь;	6 мин	
- правый шпагат;	2 мин	
- левый шпагат;	2 мин	
- поперечный шпагат.	2 мин	
Основная часть		
- угол ноги вместе по 16 переступаний за 1 круг;	5 кругов	Стопы оттянуты, ноги прямые. На элементах следим за исполнением. Касание ногами пола запрещены.
- угол ноги вместе по 8 переступаний за 1 круг;	5 кругов	
- угол ноги вместе по 4 переступания за 1 круг;	5 кругов	
- угол ноги врозь по 16 переступаний за 1 круг;	5 кругов	
- угол ноги врозь по 8 переступаний за 1 круг;	5 кругов	
- угол ноги врозь по 4 переступания за 1 круг;	5 кругов	
- «молдаван»;	10 кругов	
- удержание на	3 раза	

«горизонт»; - удержание «курочки» 3 раза.	15 секунд	
Заключительная часть		
- отжимания; - складки; - выпрыгивания; - прыжки на скакалке; - «лодочка» на животе; - «лодочка» на спине; - отжимания «кузнечик».	40 раз 40 раз 40 раз 300 раз 2 мин 1 мин 40 раз	Касание подбородком пола.  Руки вверх.  Стопы оттянуты, ноги прямые.

ФИО тренера	Лобазнюк Кирилл Владимирович	
Дата проведения тренировочного занятия	19.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка (ТГ – 4,5)	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствование прыжковых элементов	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол – раз, мин., сек.)	Организационно – методические указания
Подготовительная часть		
- Ходьба на месте; - бег на месте; - бег со сгибанием ног вперед; - бег со сгибанием ног назад; - наклоны вперед, назад, вправо, влево; - выпады на правую и левую ногу; - складка ноги вместе и врозь; - правый шпагат; - левый шпагат; - поперечный шпагат.	5 мин 5 мин 1 мин 1 мин 4 мин 4 мин 6 мин 2 мин 2 мин 2 мин	Руки двигаются естественно. Носки оттянуты, ноги прямые. У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности (стул, диван и т.п.). В складках касание подбородком пола.
Основная часть		
1. Махи у опоры (вперед, назад, вправо, влево); 2. Опорный вертикальный шпагат правой и левой; 3. Безопорный вертикальный шпагат правой и левой; 4. Базовые шаги все; 5. «Винт» 360° вправо и влево;	20 раз 20 раз 20 раз 30 раз 15 раз	Необходимо показать шпагат минимум 170°. Стопы оттянуты, ноги прямые. На элементах следим за исполнением. Следим за своротом и недоворотом стоп. Приземление ноги вместе, в доскок. Приземление амортизируем.

6. «Винт» 540° вправо и влево;	15 раз	
7. «Винт» 720° вправо и влево по 15 раз;	15 раз	
8. «Джамп» 360° вправо и влево;	15 раз	
9. «Джамп» 540° вправо и влево;	15 раз	
10. «Джамп» 720° в свою сторону;	15 раз	
11. «Казак» 360° вправо и влево;	15 раз	
12. «Казак» 540° вправо и влево;	15 раз	
13. «Казак» 720° в свою сторону;	15 раз	
14. «Разношка» правый и левый шпагат;	15 раз	
15. «Разношка» на 180° правый и левый шпагат.	15 раз	
Заключительная часть		
- отжиманий;	20 раз	20 минут бег, через каждую минуту бега выполнять упражнения.
- складок;	20 раз	
- выпрыгивания;	20 раз	
- рыбок.	20 раз	



ФИО тренера	Лобазнюк Кирилл Владимирович	
Дата проведения тренировочного занятия	20.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка (ТГ – 4,5)	
Направленность тренировочного занятия	Гимнастика	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол – раз, мин., сек.)	Организационно – методические указания
Подготовительная часть		
- Ходьба на месте;	5 мин	Руки двигаются естественно. Носки оттянуты, ноги прямые. У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности (стул, диван и т.п.). В складках касание подбородком пола.
- бег на месте;	5 мин	
- бег со сгибанием ног вперед;	1 мин	
- бег со сгибанием ног назад;	1 мин	
- наклоны вперед, назад, вправо, влево;	4 мин	
- выпады на правую и левую ногу;	4 мин	
- складка ноги вместе и врозь;	6 мин	
- правый шпагат;	2 мин	
- левый шпагат;	2 мин	
- поперечный шпагат.	2 мин	
Основная часть		
- стойка на руках (без шагов) поймать минимум на 5 секунд;	8 раз	Стопы оттянуты, ноги прямые. На элементах следим за исполнением. В гимнастическом мосту давим в плечи, ноги вместе, прямые. В стойке на руках ноги вместе.
- стойка + поворот на 180°, опускание ног через складку вместе;	10 раз	
- тоже с поворотом на 360°;	10 раз	
- тоже с поворотом на 540°;	10 раз	
- тоже с поворотом на 720°;	10 раз	

- стойка у стены с поочередным переступанием и хлопком по бедру на каждую;	15 раз	
- тоже ноги врозь;	10 раз	
- тоже без опоры (врозь или вместе);	10 раз	
- тоже удержание положения на одной руке у стены на каждой по 20с;	3 раза	
- кувырок вперед;	10 раз	
- кувырок вперед, встать через складку ноги вместе;	10 раз	
- кувырок вперед в угол ноги врозь;	5 раз	
- кувырок вперед в угол ноги врозь + провести в упор лежа;	5 раз	
- кувырок вперед + «спичаг» (кто не может по половинам);	5 раз	
- кувырок назад;	5 раз	
- кувырок назад в складку ноги вместе;	5 раз	
- кувырок назад в упор лежа;	5 раз	
- кувырок назад в стойку;	5 раз	
- стойка в кувырок вперед;	5 раз	
- стойка в кувырок вперед, встать через складку ноги вместе;	5 раз	
- стойка + кувырок вперед в угол ноги врозь;	5 раз	
- стойка + кувырок вперед в угол ноги вместе;	5 раз	
- стойка + опускание в мост;	5 раз	
- мост (ноги вместе, давим в плечи) по 20 секунд;	3 раза	
- опускания в мост и обратно на ноги;	10 раз	
- опускание в мост + поворот назад;	10 раз	
- поворот назад;	10 раз	
- поворот вперед;	5 раз	

- «фляк» назад (если позволяет место).	5 раз	
Заключительная часть		
- отжимания;	10 раз	Выполнять упражнения по порядку, без отдыха на протяжении 10 минут. Количество кругов зависит от подготовки спортсмена. Чем больше кругов, тем лучше.
- складки;	10 раз	
- выпрыгивания;	10 раз	
- отжимание кузнечиком;	10 раз	
- поднимание туловища на спине;	10 раз	
- прыжки в выпады поочередно (считать по 1 ноге);	10 раз	
- «бёрпи»;	10 раз	
- складки ноги врозь;	10 раз	
- приседания;	10 раз	
- поднимание туловища на животе (лодочка).	10 раз	

ФИО тренера	Лобазнюк Кирилл Владимирович	
Дата проведения тренировочного занятия	21.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка (ТГ – 4,5)	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствование элементов динамики	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол – раз, мин., сек.)	Организационно – методические указания
Подготовительная часть		
- Ходьба на месте;	5 мин	Руки двигаются естественно. Носки оттянуты, ноги прямые. У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности (стул, диван и т.п.). В складках касание подбородком пола.
- бег на месте;	5 мин	
- бег со сгибанием ног вперед;	1 мин	
- бег со сгибанием ног назад;	1 мин	
- наклоны вперед, назад, вправо, влево;	4 мин	
- выпады на правую и левую ногу;	4 мин	
- складка ноги вместе и врозь;	6 мин	
- правый шпагат;	2 мин	
- левый шпагат;	2 мин	
- поперечный шпагат.	2 мин	
Основная часть		
- «взрывная рамка» (с отжимания складка ноги к рукам);	15 раз	Стопы оттянуты, ноги прямые. На элементах следим за исполнением. На взрывной рамке необходима фаза полета. Так же складка не менее 90°.
- «взрывная рамка» (с отжимания руки к ногам);	15 раз	
- «взрывная рамка»;	15 раз	
- «взрывная рамка» с поворотом на 180° с остановкой в складке;	15 раз	
- «взрывная рамка» с поворотом на 180°;	15 раз	
- вывод ног, в высокий упор согнувшись «крыша»;	15 раз	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- удержание высокого угла у стены (крыша) (спина параллельна полу, лицом к стене) 15 сек;</li> <li>- качание вверх, в высоком угле у стены (крыша);</li> <li>- отжимания в безопорном «венсоне»;</li> <li>- латеральное отжимание в безопорном «венсоне».</li> </ul>	<p>3 раза</p> <p>20 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	
<p>Заключительная часть</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимания;</li> <li>- складки;</li> <li>- выпрыгивания.</li> </ul>	<p>2 серии по 3 подхода</p>	<p>1 подход - 20 секунд выполнение упражнения, 10 секунд отдых.</p> <p>1 серия – это 3 подхода подряд.</p> <p>Между сериями отдых 3 минуты.</p> <p>Выполнять упражнения необходимо на скорость, т.е. за 20 секунд выполнить максимальное количество повторений.</p>

ФИО тренера	Лобазнюк Кирилл Владимирович	
Дата проведения тренировочного занятия	22.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка (ТГ – 4,5)	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствование элементов гибкости, равновесие	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол – раз, мин., сек.)	Организационно – методические указания
Подготовительная часть		
- Ходьба на месте;	5 мин	Руки двигаются естественно. Носки оттянуты, ноги прямые. У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности (стул, диван и т.п.). В складках касание подбородком пола.
- бег на месте;	5 мин	
- бег со сгибанием ног вперед;	1 мин	
- бег со сгибанием ног назад;	1 мин	
- наклоны вперед, назад, вправо, влево;	4 мин	
- выпады на правую и левую ногу;	4 мин	
- складка ноги вместе и врозь;	6 мин	
- правый шпагат;	2 мин	
- левый шпагат;	2 мин	
- поперечный шпагат.	2 мин	
Основная часть		
- опорный вертикальный шпагат;	10 раз	Носки оттянуты, ноги прямые. Вертикальный шпагат минимум 170°. На «пируэте» держим правильную осанку. Начало на «либеле» руки вверх. Правой рукой поднимаем себя после элемента. Стараемся на «либеле» зафиксировать позу «пистолетик». В вертикальном шпагате необходимо держать позу «ласточка».
- безопорный вертикальный шпагат;	10 раз	
- «пируэт» (удержание равновесия на высоком полупальце ) ;	10 раз по 5 сек	
- «пируэт» (удержание равновесия на высоком полупальце в опорный вертикальный шпагат);	10 раз	
- «пируэт» (удержание равновесия на высоком полупальце в безопорный	10 раз	

<p>вертикальный шпагат);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «либела» опорная; 10 раз</li> <li>- двойная опорная «либела»; 10 раз</li> <li>- двойная опорная «либела» в вертикальный шпагат; 10 раз</li> <li>- «либела» безопорная; 10 раз</li> <li>- двойная безопорная «либела»; 10 раз</li> <li>- двойная безопорная «либела» в вертикальный шпагат; 10 раз</li> <li>- махи правой и левой ногой (вперед, назад, в сторону) по 20 раз; 20 раз</li> <li>- удержание правой и левой ноги (вперед, назад, в сторону) 3*10 сек. 3 раза по 10 секунд</li> </ul>		
<p>Заключительная часть</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимания; 40 раз</li> <li>- складки; 40 раз</li> <li>- выпрыгивания; 40 раз</li> <li>- прыжки на скакалке; 300 раз</li> <li>- «лодочка» на животе; 2 мин</li> <li>- «лодочка» на спине; 1 мин</li> <li>- отжимания «кузнечик». 40 раз</li> </ul>		<p>Касание подбородком пола.</p> <p>Руки вверх.</p> <p>Стопы оттянуты, ноги прямые.</p>