

Плана-конспект
тренировочного занятия в удаленном режиме
группы НП-2 №13

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	31.01.2022	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Начальная 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 1 нога	3 минуты 20 раз 10 раз 10 раз 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута По 30 секунд	Разминка суставов рук во время бега; и.п. упор лежа Отталкивание на прямых руках Руки согнуты.
2. Растяжка - упражнения с наклонами - выпады; - бабочка - складка ноги вместе - складка ноги вместе тянем плечи - складка ноги врозь - складка ноги врозь тянем плечи	10 раз по 2 подхода 2 минуты 10 раз 2 минуты 2 минуты 2 минуты 2 минуты 2 минуты	На каждую сторону. Все упражнения выполняются сидя на полу. и.п. сидя на полу. Ноги врозь, наклоны с прямыми руками вперед, вправо, влево. На каждую ногу С пола, с возвышенности.

- шпагаты правый, левый, поперечный	1 минута, 2 минуты	
Основная часть		
- махи у опоры	20 раз	На каждую ногу (вперед, назад, вправо, влево).
- опорный вертикальный шпагат	20 раз	Правой, левой ногой.
- безопорный вертикальный шпагат	20 раз	Правой, левой ногой.
- базовые шаги	30 раз	Каждый базовый шаг (джек, ни-ап, ланч, скип)
- либела	10 раз	Вправо, влево
- винт 3 0	10 раз	Вправо, влево
- джамп	10 раз	
- джамп 3 0	10 раз	Вправо, влево
- казак	10 раз	На элементах следим за исполнением.
- казак в шпагат	10 раз	Ноги и стопы оттянуты, следим за своротом и не до воротом стоп.
- разношка правый и левый шпагат	10 раз	Приземление ноги вместе, в до скок.
СФП:	3 круга	Приземление амортизируем.
- часики	3 круга	Угол ноги вместе, пятки на полу.
- угол ноги вместе	10 раз	Пройти руками круг не отрывая пятки от пола. Положение рук у колен. Вправо и влево.
- угол ноги врозь	10 раз	Удержание угла
- угол ноги врозь 3 0	10 раз	Крутим угол
- удержание курочки	10 раз по 4	
- с курочки вывести поочередно правую и левую ногу	счета	
Заключительная часть	10 минут	Растяжка! Хорошо растянуть мышцы ног! Не просто шпагаты и складки! Переднюю поверхность бедра особенно!

Плана-конспект
тренировочного занятия в удаленном режиме
группы НП-2 №13

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	02.02.2022	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Начальная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Гибкость, статика, динамика. ОФП	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть		
1. Поднимания на носки	30 раз	На каждую ногу В каждую сторону, на каждую ногу
2. Вращение голеностопов	15 раз	
3. Полу присед	20 раз	
4. Круги коленями	10 раз	
5. Наклоны туловища	20 раз	
6. Наклон, присед, наклон, встать	10 раз	
Растяжка:		В каждую сторону В каждую сторону и вперед
- бабочка	1 минуты	
- складка ноги вместе	1 минуты	
- складка ноги вместе тянем плечи	1 минута	
- складка ноги врозь	1 минута	
- складка ноги врозь тянем плечи	1 минута	
- шпагаты правый, левый, поперечный	1 минута, 2 минуты	
ОФП:		
-зашагиваем	30 секунд	
- подъём колен	30 секунд	
-захлест голени	30 секунд	
-мах назад	30 секунд	
-Наклоны со стула вниз	30 секунд	
-Наклон присед	30 секунд	
-Упор сзади отжимание	30 секунд	
-Отжимание	30 секунд	
		С пола, с возвышенности Будем использовать стул. На каждую ногу. На каждую ногу. На каждую ногу. На каждую ногу Руки прижаты к туловищу. И.П. сидя на стуле., руками держимся

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

Плана-конспект
тренировочного занятия в удаленном режиме
группы НП-2 №13

ФИО тренера	Петрова Елизавета Евгеньевна	
Дата проведения тренировочного занятия	04.02.2022	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Начальная 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 2. Вращение голеностопов 3. Полу присед 4. Круги коленями 5. Наклоны туловища . Наклон, присед, наклон, встать Короткая растяжка. Офп: 1. Лежа на возвышенности на животе ноги свисают, подъем ног 2. Лежа на возвышенности на животе туловище свисает, подъем туловища 3. Рыбки 4. Сгиб разгиб 5. 5 складок + задержать в высокий угол ноги вместе 6. 5 рыбок + задержать лодочку на максимальной высоте 5с 7. Удержание угла ноги	50 раз 15 раз 30 раз 15 раз 5 раз 8 раз 3 подхода по 20 раз 3 подхода по 20 раз 25 раз 20 раз по 2 подхода 10 раз 10 раз	На каждую ногу В каждую сторону, на каждую ногу В каждую сторону В каждую сторону и вперед Ноги натянуты, пятки вместе. Складки, руки прямые, ноги прямые.

