

**План-конспект тренировочного занятия на дистанционном  
(удаленном) режиме с 31.01.2022 г. по 06.02.2022 г. для  
группы НП-1№16**

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна	
Дата проведения тренировки по расписанию	01.02.2022	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы «А» (динамика)	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
<b>Содержание</b>	<b>Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (разминка)</b>	20"	
Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны	3'	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;	12'	
Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	1'	1-2-вдох 3-4- выдох
	30"	«В колонну по три налево - МАРШ!»
И.п.- стойка ноги врозь, рр на поясе: 1- наклон головы направо; 2- И.п.; 3-наклон головы налево; 4- И.п.; 5- наклон головы вперед;	8	Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести

6- И.п.; 7- наклон головы назад; 8- И.п.		
И.п.- стойка ноги врозь: 1-4- 4 круга вперед; 5-8- тоже назад.	4	Руки прямые, спина прямая
И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-3- 3 пружинящих наклона; 4- И.п.	8	Подбородок поднять, ноги прямые
И.п.- О.с., руки на поясе: 1-выпад правой, руки вперед; 2- И.п.; 3- 4- тоже левой.	8	Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед
И.п.- сед ноги врозь, руки вверх: 1-3- наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх; 4- И.п.	8	Ноги прямые, спина прямая, руки прямые
Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах	16	Спина прямая, ноги прямые, взгляд вперед
И.п.- сед, руки вверх: 1- 3- три пружинящих наклона с касанием грудью бедер, руки вверх; 4- И.п.	8	Ноги прямые, спина прямая, руки прямые
Шпагаты: правый, левый, поперечный	6'	Спина прямая, ноги прямые, носки оттянуть
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	60"	
1)Отжимание И.п. –упор лёжа 1 –сгибание рук 2 –выпрямление рук	10	Спина прямая, смотреть вперед
2) Латеральное отжимание И.п. –упор лёжа 1 –сгибание рук 2 –опускание локтевого сстава до касания пола 3 –подъем локтевого сустава 4 –И.п. 5-8 – на другую	10	Спина прямая, смотреть вперед

3)Отжимание в упоре венсон И.п. –упор лёжа 1-заброс ноги на предплечье 2-3 – отжимание 4 – И.п. 5-8 – тоже, другая нога	10	Спина прямая, нога прямая, носок оттянут
4) вертолёт в упор	10	Таз выше, ноги прямые
2 хореографии соревновательной программы без элементов;	10''	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
2 хореографии рук соревновательной программы	5''	Не задерживать дыхание, руками работать в точку
2 хореографии ног соревновательной программы	5''	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	20''	
<b>ОФП:</b>		
- отжимания;	30	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
- отжимания «кузнечик»;	20	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
- отжимание на правой и левой руке;	15/15	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно
- поднимание ног, лёжа на спине	15	Ноги прямые, носки оттянуть
- складки	20	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать
- выпрыгивания из глубокого приседа;	20	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
- аэробный бег	1''	Чаще бег, дыхание не задерживать
- ходьба	3''	



<p>И.п.- стойка ноги врозь, pp на поясе:</p> <p>1- наклон головы направо;</p> <p>2- И.п.;</p> <p>3-наклон головы налево;</p> <p>4- И.п.;</p> <p>5- наклон головы вперед;</p> <p>6- И.п.;</p> <p>7- наклон головы назад;</p> <p>8- И.п.</p>	<p>30"</p> <p>8</p>	<p>«В колонну по три налево - МАРШ!»</p> <p>Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести</p>
<p>И.п.- стойка ноги врозь:</p> <p>1-4- 4 круга вперед;</p> <p>5-8- тоже назад.</p>	<p>4</p>	<p>Руки прямые, спина прямая</p>
<p>И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе:</p> <p>1-3- 3 пружинящих наклона;</p> <p>4- И.п.</p>	<p>8</p>	<p>Подбородок поднять, ноги прямые</p>
<p>И.п.- О.с., руки на поясе:</p> <p>1-выпад правой, руки вперед;</p> <p>2- И.п.;</p> <p>3- 4- тоже левой.</p>	<p>8</p> <p>8</p>	<p>Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед</p>
<p>И.п.- сед ноги врозь, руки вверх:</p> <p>1-3- наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки</p>		<p>Ноги прямые, спина прямая,</p>

<p>вверх;</p> <p>4- И.п.</p> <p>Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах</p> <p>И.п.- сед, руки вверх:</p> <p>1- 3- три пружинящих наклона с касанием грудью бедер, руки вверх;</p> <p>4- И.п.</p> <p>Шагаты: правый, левый, поперечный</p>	<p>8</p> <p>16</p> <p>8</p> <p>6'</p>	<p>руки прямые</p> <p>Спина прямая, ноги прямые, взгляд вперед</p> <p>Ноги прямые, спина прямая, руки прямые</p> <p>Спина прямая, ноги прямые, носки оттянуть</p>
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	60"	
<p>1)Отжимание</p> <p>И.п. –упор лёжа</p> <p>1 –сгибание рук</p> <p>2 –выпрямление рук</p>	10	Спина прямая, смотреть вперед
<p>2) Латеральное отжимание</p> <p>И.п. –упор лёжа</p> <p>1 –сгибание рук</p> <p>2 –опускание локтевого сстава до касания пола</p> <p>3 –подъем локтевого сустава</p>	10	Спина прямая, смотреть вперед

4 –И.п. 5-8 – на другую		
3)Отжимание в упоре венсон И.п. –упор лёжа 1-заброс ноги на предплечье 2-3 – отжимание 4 – И.п. 5-8 – тоже, другая нога	10	Спина прямая, нога прямая, носок оттянут
4) геликоптер в упор	10	Таз выше, ноги прямые
2 хореографии соревновательной программы без элементов;	10''	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
2 хореографии рук соревновательной программы	5''	Не задерживать дыхание, руками работать в точку
2 хореографии ног соревновательной программы	5''	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	20''	
<b>ОФП:</b>  - отжимания;  - отжимания «кузнечик»;  - отжимание на правой и левой руке;  - поднятие ног, лёжа на	30  20  15/15	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед  Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища  Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно  Ноги прямые, носки оттянуть

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

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна	
Дата проведения тренировки по расписанию	04.02.2022	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы «В» (статика)	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
<b>Содержание</b>		
	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (разминка)</b>	20'	
Ходьба: - обычная;	3'	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть

<p>- на носках, руки на поясе;</p> <p>- в полуприседе, руки за головой;</p> <p>- сгибая ноги вперед, руки в стороны</p> <p>Бег:</p> <p>- обычный;</p> <p>- со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны;</p> <p>- сгибая ноги назад, руки в стороны;</p> <p>- шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;</p>	<p>12'</p>	<p>Не задерживать дыхание</p>
<p>Ходьба:</p> <p>1-2- дугами наружу руками вверх;</p> <p>3-4- руки вниз</p>	<p>30"</p>	<p>1-2-вдох</p> <p>3-4- выдох</p> <p>«В колонну по три налево - МАРШ!»</p>
<p>И.п.- стойка ноги врозь, рр на поясе:</p> <p>1- наклон головы направо;</p> <p>2- И.п.;</p> <p>3-наклон головы налево;</p> <p>4- И.п.;</p> <p>5- наклон головы вперед;</p> <p>6- И.п.;</p> <p>7- наклон головы назад;</p> <p>8- И.п.</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь:</p>	<p>8</p>	<p>Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести</p> <p>Руки прямые, спина прямая</p>

1-4- 4 круга вперед; 5-8- тоже назад.	4	
И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-3- 3 пружинящих наклона; 4- И.п.	8	Подбородок поднять, ноги прямые
И.п.- О.с., руки на поясе: 1-выпад правой, руки вперед; 2- И.п.; 3- 4- тоже левой.	8	Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед
И.п.- сед ноги врозь, руки вверх: 1-3- наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх; 4- И.п.	8	Ноги прямые, спина прямая, руки прямые
Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах	16	Спина прямая, ноги прямые, взгляд вперед
И.п.- сед, руки вверх: 1- 3- три пружинящих наклона с касанием грудью бедер, руки вверх; 4- И.п.	8	Ноги прямые, спина прямая, руки прямые
Шпагаты: правый, левый, поперечный	6'	Спина прямая, ноги прямые, носки оттянуть
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	60'	

<p>упор углом на гимнастических «стоялках»;</p> <p>- И.п.- упор сидя: 1-8 – упор сидя углом</p> <p>- И.п. упор сидя углом: 1-8 – упор углом с касанием пятками пола</p> <p>-И.п.- упор углом: 1-8 - переставляя поочередно руки, продвижение назад углом с касанием пятками пола</p> <p>- И.п.- упор углом: 1-8 – переставляя поочередно руки, продвижение вперед, назад</p> <p>Упор углом ноги врозь</p> <p>Упор углом ноги врозь с поворотом на 360°;</p> <p>Упор углом ноги вместе</p> <p>Упор углом ноги вместе с поворотом на 360</p> <p>Упор высокий угол ноги врозь</p> <p>Упор высокий угол ноги вместе</p> <p>Упражнение “курочка”</p> <p>Из упражнения “курочка” выйти упор углом ноги врозь</p>	<p>Зр-5 счетов</p> <p>Зр</p> <p>Зр.</p> <p>5’</p> <p>5’</p> <p>Зр- 5 счетов</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>3</p> <p>Зр- 5 счетов</p> <p>Зр по 5 счетов</p>	<p>Ноги прямые, носки оттянуть</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше, отрывать ладони от пола</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, отрывать ладони от пола, не касаться ногами и тазом пола</p> <p>Ноги натянуты, пятки пола не касаются</p> <p>Тело поворачивается на 360°. Держать 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Менять положение рук на полу до 4 раз</p> <p>Ноги прямые, пола не касаются</p> <p>Ноги натянуты, менять положение рук на полу до 4раз</p> <p>Упор высокий угол ноги врозь</p> <p>Удерживать позу 5 счетов</p> <p>Удерживать позу 5 счетов, ноги прямые</p> <p>сидя на коленях, отрываем колени от пола до груди и удерживаем 5 счетов</p> <p>ноги прямые, пола не касаются</p> <p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p>
<p>2 хореографии соревновательной программы без элементов;</p>	<p>10’</p>	<p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p>

2 хореографии рук соревновательной программы	5'	Не задерживать дыхание, руками работать в точку
2 хореографии ног соревновательной программы	5'	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	20"	
<b>ОФП:</b>		
- отжимания;	30	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
- отжимания «кузнечик»;	20	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
- отжимание на правой и левой руке;	15/15	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно
- поднимание ног, лёжа на спине	15	Ноги прямые, носки оттянуть
- складки	20	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать
- выпрыгивания из глубокого приседа;	20	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
- аэробный бег	1"	
	3"	Чаще бег, дыхание не задерживать
- ходьба		

