

План – конспект
для проведения занятия в удаленном режиме
в условиях самоизоляции

ФИО тренера		Лузгина Гелена Геннадиевна		
Дата проведения тренировочного занятия		11.05.2020		
Вид спорта		Спортивная аэробика		
Программа подготовки		Спортивная подготовка ССМ		
Направленность тренировочного занятия		Совершенствовать технику выполнения элементов группы D (гибкость)		
Инвентарь		гимнастические коврики, гимнастическая скамейка		
Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А	Организовать уч-ся к уроку	Построение, рапорт; Сообщение задач урока; Строевые приемы Ходьба:	2'	Обратить внимание на дисциплину, внешний вид, определить пульс
	Рационально разместить для проведения танцевальной разминки	- обычная; - на носках, руки на поясе; -на носках руки в стороны; - в полуприседе, руки за головой; - шагами польки, руки согнуты на поясице	3'	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
		Танцевальная разминка с элементами хип - хопа	15'	Сохранять дистанцию, не задерживать дыхание, акцентировать внимание на выполнение базовых элементов хип-хопа
Восстановить дыхание	Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"	1-2-вдох 3-4- выдох	

Я Ч А С Т Ь (40')	Подготовить мышцы для совершенствования элементов группы D (гибкость)	И.п.- стойка ноги врозь, pp на поясе:		
	1) Для мышц шеи	1- наклон головы направо; 2- И.п.; 3-наклон головы налево; 4- И.п.; 5- наклон головы вперед; 6- И.п.; 7- наклон головы назад; 8- И.п.	8	Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести
	2) Для мышц рук	И.п.- стойка ноги врозь: 1-4- 4 круга вперед; 5-8- тоже назад.	4	Руки прямые, спина прямая
	3) Для мышц всего туловища	И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-3- 3 пружинящих наклона; 4- И.п.	8	Подбородок поднять, ноги прямые
	4) Для мышц ног	И.п.- О.с., руки на поясе: 1-выпад правой, руки вперед; 2- И.п.; 3- 4- тоже левой.	16	прямые, взгляд вперед, выпад глубже
	5) Для мышц всего туловища	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, носки оттянуть
	6) Для мышц ног			

<p style="text-align: center;">О С Н О В Н А Я</p>	<p>Рационально разместить для упражнений на СФП</p> <p>СФП:</p>	<p>Шпагаты: правый, левый, продольный</p> <p>- поза аиста на правой с закрытыми глазами, на гимнастической скамейке;</p> <p>- поза аиста на левой с закрытыми глазами, на гимнастической скамейке;</p> <p>- стойка на правой с закрытыми глазами на полусфере;</p> <p>- стойка на левой с закрытыми глазами на полусфере;</p> <p>- стойка на правом носке на полусфере, левая поднята вперед на 90°, руки в стороны;</p> <p>- стойка на правом носке на полусфере, левая поднята вперед на 90°, руки в стороны;</p> <p>- И. п. – выпад правой, правая на профессиональном спиннере, руки на поясе:</p> <p>1-2 – выход в позу поворота на</p>	<p>6'</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>16 раз</p>	<p>Ноги прямые, носки оттянуть, спина прямая</p> <p>Спина прямая, руки точно в сторону, опорная прямая, стоять как можно дольше</p> <p>Спина прямая, руки точно в сторону, опорная прямая, носок оттянуть, стоять как можно дольше</p> <p>Спина прямая, взгляд вперед, руки на поясе, следить за правильным выполнением упражнения</p>
--	--	--	---	--

<p>Ч А С Т Ь (1 час)</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения элементов группы D (гибкость)</p>	<p>профессиональном спиннере на 720°; 3-4 – то же; 5-8 – то же на левой. -ходьба на носках по перевернутой гимнастической скамейке;</p>	<p>8 раз</p>	<p>Спина прямая, взгляд вперед, ходьба на прямых ногах, на носках, руки точно в сторону</p>
	<p>Рационально разместить для совершенствования техники выполнения элементов группы D (гибкость)</p>	<p>Выполнение элементов группы D (гибкость): - поворот на 1 ноге на 720° (или более);</p>	<p>10</p>	<p>Равновесие на одной ноге, выполнить два полных поворота, положение свободной ноги и рук свободное, остановка на одной или двух ногах</p>
	<p>Рационально разместить для совершенствования техники выполнения элементов группы D (гибкость)</p>	<p>- поворот на 1 ноге на 720° (или более) в вертикальный шпагат; - поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу;</p>	<p>10</p>	<p>И.п.: стойка на одной ноге, выполнить два полных поворота, вертикальный шпагат</p> <p>Поворот в равновесии, при котором одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень, поворот на 360° должен быть выполнен полностью, положение</p>

		<p>- поворот на 720° в высоком равновесии с захватом за ногу;</p>	10	<p>свободной руки-произвольное, остановка на одной или двух ногах</p> <p>Поворот в равновесии, при котором одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень, поворот на 720° должен быть выполнен полностью, положение свободной руки-произвольное, остановка на одной или двух ногах</p>
		<p>- безопорная либела в вертикальный шпагат;</p>	10	<p>Стойка на одной ноге, выполнить безопорную либеллу, вертикальный шпагат</p>
		<p>- безопорная либела в безопорный вертикальный шпагат;</p>	10	<p>Стойка на одной ноге, выполнить безопорную либеллу, безопорный вертикальный шпагат</p>
		<p>- безопорная двойная либела в вертикальный шпагат;</p>	10	<p>Стойка на одной ноге, выполнить в соединении одну безопорную либелу (360°) и затем вторую, вертикальный шпагат</p>

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т	ОФП:	- безопорная двойная либела в безопорный вертикальный шпагат;	10	Стойка на одной ноге, выполнить в соединении одну безопорную либелу (360 °) и затем вторую, безопорный вертикальный шпагат
		- отжимания;	30	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно
		- отжимания «кузнечик»;	20	Ноги прямые, носки оттянуть
		- отжимание на правой и левой руке;	15/15	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать, темп средний
		- поднимание ног на гимнастической скамейке до верхней палки;	15	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть Чаще бег, дыхание не задерживать
		- поднимание ног на гимнастической стенке до 90°;	60	1-2-вдох 3-4- выдох
		- выпрыгивания из	30	Организованный выход из зала
			3'	

Б (20')	Восстановить дыхание Подвести итоги	глубокого приседа;	30"	
		- челночный бег		
		- ходьба	3'	
		Построение Подведение итогов урока Организованный выход из зала		

План – конспект
для проведения занятия в удаленном режиме
в условиях самоизоляции

ФИО тренера		Лузгина Гелена Геннадиевна		
Дата проведения тренировочного занятия		12.05.2020		
Вид спорта		Спортивная аэробика		
Программа подготовки		Спортивная подготовка ССМ		
Направленность тренировочного занятия		Совершенствовать технику выполнения элементов группы В (статика)		
Инвентарь		гимнастические коврики		
Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т	Организовать уч-ся к уроку	Построение, рапорт; Сообщение задач урока; Строевые приемы	2'	Обратить внимание на дисциплину, внешний вид, определить пульс Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
		Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе;	2'	

<p>О В И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь (30')</p>	<p>Рационально разместить для проведения разминки по кругу с помощью вспомогательных средств</p>	<p>- в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны 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 Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз Упражнения по кругу: -выпрыгивания из глубокого приседа; - базовый шаг: джек; - бег,сгибая ноги вперед на гимнастических матах; - базовый шаг: ланч; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - базовый шаг: скип; - И.п.: сомкнутая стойка; 1-стойка на носках; 2- И.п., 3-4- тоже.</p>	<p>10'</p> <p>30"</p> <p>10'-12'</p> <p>30"</p> <p>30"</p> <p>30"</p> <p>30"</p> <p>30'</p> <p>30"</p> <p>30"</p> <p>30"</p>	<p>«Чаще - ШАГ!» «Бегом- МАРШ!»</p> <p>1-2-вдох 3-4- выдох</p> <p>Выпрыгивать выше, спина прямая, руки вверх Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть Чаще бег, дыхание не задерживать</p> <p>Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть, ноги прямые Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть, ноги прямые Спина ровно, живот втянуть, подниматься выше на носки</p>
---	--	---	--	---

			30"	Подъем колена выше, спина прямая, взгляд вперед
	Восстановить дыхание	- базовый шаг: ни ап; - упор углом на гимнастической скамейке; - приседания Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"	Ноги прямые, носки оттянуть, стопы не ниже уровня скамейки Присесть глубже, спина прямая, взгляд вперед
	Рационально разместить для упражнений на гибкость	1) Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах 2) Наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх 3) Наклон с касанием грудью бедер, руки вверх 4) Выпад правой, левой 5) Шпагаты: правый, левый, поперечный	30"	1-2-вдох 3-4- выдох И.п.: упор сидя: 1-4 Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах (одновременно и поочередно), спина прямая
	Рационально разместить для выполнения упражнений СФП	- вис углом на гимнастической стенке; - упор углом на гимнастических «стоялках»;	16	И.п.: сед ноги врозь, носки оттянуть, ноги прямые
	СФП:	- 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'	И.п.: сед, носки оттянуть, ноги прямые И.п.: о.с.: 1-выпад правой; 2- и.п.; 3-4 тоже левой
			8/8	Ноги прямые, спина ровно, носки оттянуть
			6'	Ноги прямые, носки оттянуть, выполнять 4 подхода по 20 секунд
			4	Ноги прямые, носки оттянуть
			4	Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше
			8	

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (1час 10')	<p>Совершенствовать технику выполнения элементов группы В (статика)</p> <p>Рационально разместить для совершенствования техники выполнения элементов группы В (статика)</p>	<p>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>	8	<p>Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше, отрывать ладони от пола</p>
		<p>1) Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 720°;</p>	8	<p>Ноги прямые, носки оттянуть, отрывать ладони от пола, не касаться ногами и тазом пола</p>
		<p>2) Упор углом с поворотом на 720°</p>	8	<p>Тело поворачивается на 720°, удерживать позу 2 секунды в начале, и в конце поворота, менять положение рук на полу до 8 раз.</p> <p>Носки оттянуть, ноги прямые</p>
		<p>3) Упор углом ноги врозь / упор углом, с поворотом на 720° (молдован)</p>	30'	<p>Повернуться на 720°, положение рук на полу меняется до 8 раз.</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть</p>
			10	<p>Упор углом ноги врозь, при выполнении поворота на 720° меняется положение рук и ног (врозь – вместе - врозь-вместе-врозь) после каждого поворота на 180°</p> <p>Носки оттянуть, ноги прямые</p>
			10	<p>Упор высокий угол ноги врозь, выполнить поворот на 180°, положение рук на полу меняется до 8 раз</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть</p> <p>Упор, в котором тело</p>

З А К Л Ю	ОФП:	<p>4) Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720°</p>	10	<p>удерживается на обеих прямых руках, кисти в лучезапястных суставах должны быть повернуты наружу или пальцы направлены к стопам, ноги разведены врозь. Удерживать позу 2 секунды Линия тела не должна превышать 20° от горизонтали</p>
		<p>5) Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках</p>	10	<p>Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках, удерживать позу 2 секунды, согнуть руки, махом одной ногой в сторону и вверх перейти в упор безопорный Венсон, произвольное конечное положение</p>
		<p>6) Из горизонтального упора ноги врозь на прямых руках - упор «безопорный венсон»</p>	10	<p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p>
		<p>- отжимания;</p>	20 раз	<p>Следить за выполнением элементов и пирамид, выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног</p>
		<p>- отжимания «кузнечик»;</p>	15	<p>Ноги прямые, носки оттянуть</p>

Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь Б (20')	Восстановить дыхание Подвести итоги	- отжимание на правой и левой руке;	15/15	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать, темп средний
		- поднимание ног на гимнастической скамейке до верхней палки;	60	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
		- поднимание ног на гимнастической стенке до 90 ⁰ ;	30	Чаще бег, дыхание не задерживать
		- выпрыгивания из глубокого приседа;	3'	1-2-вдох 3-4- выдох
		- челночный бег	30"	
		- ходьба	5'	
Построение Подведение итогов урока Организованный выход из зала		Организованный выход из зала		

План – конспект
 для проведения занятия в удаленном режиме
 в условиях самоизоляции

ФИО тренера	Лузгина Гелена Геннадиевна
Дата проведения	13.05.2020

тренировочного занятия				
Вид спорта		Спортивная аэробика		
Программа подготовки		Спортивная подготовка ССМ		
Направленность тренировочного занятия		Совершенствовать технику выполнения элементов группы А (динамика)		
Инвентарь		гимнастические коврики		
Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т	Организовать уч-ся к уроку	Построение, рапорт; Сообщение задач; Строевые приемы	2'	Обратить внимание на дисциплину, внешний вид, определить пульс
	Восстановить дыхание	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'	1-2-вдох 3-4- выдох
	Рационально разместить для проведения упражнений на гибкость 1) Для мышц шеи	Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	1'	«В колонну по три налево - МАРШ!»
		И.п.- стойка ноги врозь, рр на поясе:	30"	Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести
			8	

Б (30')	2) Для мышц рук	1- наклон головы направо;		
		2- И.п.;		
	3) Для мышц всего туловища	3-наклон головы налево;	4	Руки прямые, спина прямая
		4- И.п.;		
	4) Для мышц ног	5- наклон головы вперед;	8	
		6- И.п.;		
		7- наклон головы назад;	8	Подбородок поднять, ноги прямые
		8- И.п.		
5) Для мышц всего туловища	И.п.- стойка ноги врозь:			
	1-4- 4 круга вперед;	8	Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед	
	5-8- тоже назад.			
	И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе:			
6) Для мышц ног	1-3- 3 пружинящих наклона;	16	Ноги прямые, спина прямая, руки прямые	
	4- И.п.			
	И.п.- О.с., руки на поясе:			
7) Для мышц всего туловища	1-выпад правой, руки вперед;			
	2- И.п.;	8	Спина прямая, ноги прямые, взгляд вперед	
	3- 4- тоже левой.			
	И.п.- сед ноги врозь, руки вверх:			
8) Для мышц ног	1-3- наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх;	6'	Ноги прямые, спина прямая, руки прямые	
	4- И.п.			
Рационально разместить для выполнения упражнений на СФП	Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах	10		
	И.п.- сед, руки вверх:		Спина прямая, ноги прямые, носки оттянуть	
	1- 3- три			

О С Н О В Н А Я Ч А С Т	Совершенствовать технику выполнения элементов группы А (динамика)	пружинящих наклона с касанием грудью бедер, руки вверх; 4- И.п. Шпагаты: правый, левый, поперечный	20	Отжимание ниже (10 см от груди до пола, локоть выше плеча), взгляд вперед, складываться больше, коснуться руками ног
		СФП: - Отжимание «взрывная рамка»	10	Отжимание ниже (10 см от груди до пола, локоть выше плеча), взгляд вперед, живот втянуть, ноги прямые
		- И.п.- упор лежа: 1-толчком рук-хлопок; 2- упор лежа; 3-толчком рук-хлопок; 4- упор лежа;	10	Спина параллельно полу, ноги прямые, носки оттянуть
		-Из упора высокий угол, туловище горизонтально, толчком в упор присев	10	Отжимание ниже (10 см от груди до пола, локоть выше плеча), взгляд вперед, складываться больше
	Рационально разместить для совершенствования техники выполнения элементов группы А (динамика)	-И.п.- упор лежа: 1- толчком ног - складка, руки на полу; 2- И.п; 3-4- тоже	10	Упор лежа на согнутых руках Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе, в позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди, показать упор Венсон, в котором руки и нога находятся в контакте с полом

Б (1час 10')	<p>1) Отжимание «взрывная рамка» в упор венсон</p>	<p>10</p>	<p>Упор лежа на согнутых руках Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°. В позе согнувшись, ноги - вертикально колени близко к груди Приземление в упор лежа на согнутых руках</p>
	<p>2) Отжимание «взрывная рамка» с поворотом на 180°</p>	<p>10</p>	<p>Упор лежа на согнутых руках (упор Венсон) Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе и затем поворачивается на 180°. В позе согнувшись, ноги - вертикально колени близко к груди Показать упор Венсон, в котором обе руки и нога находятся в контакте с полом</p>
	<p>3) «Взрывная рамка» с поворотом на 180° в упор венсон</p>	<p>10</p>	

З А К Л Ю		4) Из упора высокий угол, туловище горизонтально, поворот на 180°	10	Упор Высокий угол, туловище горизонтально Разгибаясь в т/б суставах вперед-вверх, выполнить поворот на 180° В течение поворота тело выпрямлено и ноги вместе
		5) Из упора высокий угол, туловище горизонтально, поворот на 180° в упор лежа венсон	10	Упор лежа на согнутых руках Упор Высокий угол, туловище горизонтально Разгибаясь в т/б суставах вперед-вверх, выполнить поворот на 180° В течение поворота тело выпрямлено Упор лежа Венсон
		6) Из упора высокий угол, туловище горизонтально, перемах назад с поворотом на 180° в шпагат	15' 30	Упор Высокий угол, туловище горизонтально Разгибаясь в т/б суставах вперед-вверх, перемах ноги врозь, перед приземлением в фазе полета выполнить поворот на 180° Разводить ноги во фронтальной плоскости - одновременно Шпагат

<p style="text-align: center;">Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (20')</p>	<p style="text-align: center;">ОФП:</p>	<p>7) Круг деласал в упор венсон</p>	<p>20</p> <p>15/15</p> <p>15</p> <p>60</p>	<p>Упор лежа, выполнить круг деласал, упор венсон</p> <p>Упор сидя ноги врозь, исполнить геликоптер, упор лежа в венсон</p>
		<p>8) Геликоптер в упор венсон</p> <p>- отжимания;</p> <p>- отжимания «кузнечик»;</p> <p>- поднимание ног на гимнастической скамейке до верхней палки;</p> <p>- поднимание ног на гимнастической стенке до 90°;</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, ноги врозь, спина ровно</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не</p>	

	<p>Восстановить дыхание</p> <p>Подвести итоги</p>	<p>- выпрыгивания из глубокого приседа;</p> <p>- челночный бег</p> <p>- ходьба</p> <p>Построение</p> <p>Подведение итогов урока</p> <p>Организованный выход из зала</p>	<p>задерживать, темп средний</p> <p>Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть</p> <p>Чаще бег, дыхание не задерживать</p> <p>1-2-вдох</p> <p>3-4- выдох</p> <p>Организованный выход из зала</p>
--	---	---	--

План – конспект
для проведения занятия в удаленном режиме
в условиях самоизоляции

ФИО тренера		Лузгина Гелена Геннадиевна		
Дата проведения тренировочного занятия		14.05.2020		
Вид спорта		Спортивная аэробика		
Программа подготовки		Спортивная подготовка ССМ		
Направленность тренировочного занятия		Совершенствовать технику выполнения элементов группы С(прыжки)		
Инвентарь		гимнастические коврики		
Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А	Организовать уч-ся к уроку	Построение, рапорт; Сообщение задач урока; Строевые приемы	2'	Обратить внимание на дисциплину, внешний вид, определить пульс
		Ходьба: - обычная; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны;	2'	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	10'	«Чаще- ШАГ!» «Бегом- МАРШ!»

<p style="text-align: center;">О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p> <p>(1 час 10')</p>		<p>- С поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат и поворотом на 180° приземление в упор лёжа</p>	<p>10</p>	<p>Прыжок с поворотом 180 ° во фронтальный шпагат, находясь в воздухе, наклониться и выполнить поворот ещё на 180 °, готовясь к приземлению Приземлиться в упор лёжа</p>
		<p>- С поворотом на 360° прыжок казак</p>	<p>10</p>	<p>Вертикальный прыжок с поворотом на 360°. В воздухе показать положение казак При приземлении ноги вместе</p>
		<p>- С поворотом на 180° прыжок казак и поворотом на 180° , упор лёжа</p>	<p>10</p>	<p>Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в положение казак Находясь в воздухе, тело наклоняется, выполняя поворот еще на 180° и готовится к приземлению Приземлиться в упор лежа</p>
		<p>- С поворотом на 360° прыжок казак</p>	<p>10</p>	<p>Прыжок с поворотом на 180⁰, в положение согнувшись Находясь в воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь ещё на 180°, и готовится к приземлению Приземлиться в упор лёжа</p>
		<p>- С поворотом на</p>	<p>10</p>	<p>Прыжок с поворотом на 360° в положение согнувшись Находясь в воздухе, тело</p>

		<p>180° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа</p>		<p>наклоняется, поворачиваясь еще на 180°, готовится к приземлению Приземлиться в упор лёжа</p>
		<p>- С поворотом на 360° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа</p>	10	<p>Прыжок с поворотом на 360° в шпагат Находясь в воздухе, сменить положение ног (выполнить разножку) Тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат</p>
		<p>- С поворотом на 360° прыжок в шпагат, разножка и приземление в шпагат</p>	10	<p>Прыжок с поворотом на 360° в шпагат Затем тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в упор лёжа С одной ноги выполнить прыжок вперед с одновременным поворотом тела на 180°. Находясь в воздухе, сменить положение ног, показать шпагат Выполнить поворот еще на 360°. Приземление на одну ногу, лицом в направлении, противоположном исходному положению</p>
		<p>- С поворотом на 360° прыжок в шпагат и приземление в упор лёжа</p>	10	<p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p>

		<p>- Перекидной прыжок и поворот на 360°</p> <p>СФП: -Прыжок группировка</p> <p>- Прыжок казак на правую/левую ногу</p>		<p>Следить за техникой выполнения элементов и пирамид, выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног</p> <p>Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног</p> <p>Вертикальный прыжок, в котором ноги сгибаются вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе. Выполнять без остановки</p> <p>Вертикальный прыжок, при котором обе ноги поднимаются параллельно полу или выше с одной согнутой в колене ногой. Бедра обеих ног вместе и параллельны полу. При приземлении ноги вместе. Выполнять без остановки</p> <p>Вертикальный прыжок с двух ног, в полёте - поза согнувшись ноги врозь (угол между бёдрами</p>
--	--	--	--	---

		- Прыжок страдл	10	90°), руки и туловище направлены к поднятым ногам Угол между туловищем и ногами должен быть не более 60°. Ноги должны быть параллельны полу или выше. При приземлении ноги вместе Выполнять без остановки
			10/10	Прыжок с двух ног В воздухе ноги полностью разогнуты и принимают положение шпагат При приземлении ноги вместе Выполнять без остановки
		- Прыжок в шпагат у опоры на левую/правую ногу	10	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
		ОФП: - отжимания;	10/10	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (20')		- отжимания «кузнечик»;	30	Ноги прямые, носки оттянуть
		- отжимание на правой и левой руке;	20	
		- поднимание ног на гимнастической скамейке до верхней палки;	15	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать, темп средний
		- поднимание ног на гимнастической стенке до 90°;	60	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
		- выпрыгивания из глубокого приседа;	30	Чаще бег, дыхание не задерживать
		- челночный бег	3'	1-2-вдох 3-4- выдох
		- ходьба	1'	
	Восстановить дыхание	Построение Подведение итогов урока	5'	Организованный выход из зала
	Подвести итог	Организованный выход из зал		

План – конспект
для проведения занятия в удаленном режиме
в условиях самоизоляции

ФИО тренера		Лузгина Гелена Геннадиевна		
Дата проведения тренировочного занятия		15.05.2020		
Вид спорта		Спортивная аэробика		
Программа подготовки		Спортивная подготовка ССМ		
Направленность тренировочного занятия		Совершенствовать технику выполнения акробатической подготовки и пирамид соревновательных программ		
Инвентарь		гимнастические коврики		
Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Организовать уч-ся к уроку	Построение, рапорт; Сообщение задач урока; Строевые приемы	2'	Обратить внимание на дисциплину, внешний вид, определить пульс
		Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны	2'	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	10'	«Чаще- ШАГ!» «Бегом- МАРШ!» Дышать равномерно: Вдох носом, выдох свободный, соблюдать дистанцию
			5	Спина прямая Носки оттянуть

Ч А С Т Ь (30')	Восстановить дыхание	боком, руки на поясе; - базовая дорожка: скип, джек, ни ап, ланч	2' 8	1-2-вдох 3-4- выдох Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести
	Рационально разместить для проведения упражнений на гибкость	Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз 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; 6- И.п.; 7- наклон головы назад; 8- И.п.	4	Руки прямые, спина прямая
		И.п.- стойка ноги врозь: 1-4- 4 круга вперед; 5-8- тоже назад.	8	Подбородок поднять, ноги прямые
		И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-3- 3 пружинящих наклона; 4- И.п.	8	Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед
			8	Ноги прямые, спина прямая, руки прямые, носки оттянуть

<p style="text-align: center;">О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь (1 час 10')</p>	<p style="text-align: center;">Совершенствовать технику выполнения акробатической подготовки и пирамид соревновательных программ</p>	<p>И.п.- О.с., руки на поясе: 1-выпад правой, руки вперед; 2- И.п.; 3- 4- тоже левой.</p>	16	<p>Спина прямая, ноги прямые, взгляд вперед</p> <p>Ноги прямые, спина прямая, руки прямые, носки оттянуть</p>
		<p>И.п.- сед ноги врозь, руки вверх: 1-3- наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх; 4- И.п.</p>	8	<p>Спина прямая, ноги прямые, носки оттянуть</p>
		<p>Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах</p>	6'	<p>Соблюдать дистанцию, носки оттянуть, следить за дыханием, упражнения выполнять осознанно</p>
		<p>И.п.- сед, руки вверх: 1- 3- три пружинящих наклона с касанием грудью бедер, руки вверх; 4- И.п.</p>	30'	
		<p>Шпагаты: правый, левый, поперечный</p> <p>1) Акробатические элементы: - кувырок вперед;</p>		

СФП:	<ul style="list-style-type: none"> - кувырок назад; - из положения стойка на руках, кувырок вперед; - кувырок назад в положение стойка на руках; - ходьба в стойке на руках; - ходьба в стойке на руках спиной; - ходьба в стойке на руках с поворотом на 360°; - переворот в сторону «колесом» с опорой на правую руку, левая в сторону - переворот в сторону «колесом» с опорой на левую руку, правая в сторону - переворот в сторону «колесом» без опоры руками пола; - переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги-рондат; - вис углом на гимнастической стенке; - упор углом на 	<p>30'</p> <p>10</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>8</p>	<p>Ноги прямые, носки оттянуть, выполнять 4 подхода по 20 секунд</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>Отжимание ниже (10 см от груди до пола, локоть выше плеча), взгляд вперед, складываться больше, коснуться руками ног</p> <p>Отжимание ниже (10 см от груди до пола, локоть выше плеча), взгляд вперед, живот втянуть,</p>
-------------	--	--	--

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	ОФП:	гимнастических «стоялках»; - И.п.- упор сидя: 1-8 – упор сидя углом	8	ноги прямые Спина параллельно полу, ноги прямые, носки оттянуть
		- И.п. упор сидя углом: 1-8 – упор углом с касанием пятками пола	8	Отжимание ниже (10 см от груди до пола, локоть выше плеча), взгляд вперед, складываться больше
		-И.п.- упор углом: 1-8 - переставляя поочередно руки, продвижение назад углом с касанием пятками пола	10	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
		- И.п.- упор углом: 1-8 – переставляя поочередно руки, продвижение вперед, назад	10	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
		- Отжимание «взрывная рамка»	10	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно
		- И.п.- упор лежа: 1-толчком рук-хлопок; 2- упор лежа; 3-толчком рук-хлопок; 4- упор лежа;	30	Ноги прямые, носки оттянуть
			20	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать, темп средний

(20')	<p>Восстановить дыхание</p> <p>Подвести итоги</p>	<p>-Из упора высокий угол, туловище горизонтально, толчком в упор присев</p> <p>- И.п.- упор лежа: 1- толчком ног - складка, руки на полу; 2- И.п; 3-4- тоже</p> <p>- отжимания;</p> <p>- отжимания «кузнечик»;</p> <p>- отжимание на правой и левой руке;</p> <p>- поднимание ног на гимнастической скамейке до верхней палки;</p> <p>- поднимание ног на гимнастической стенке до 90°;</p> <p>- выпрыгивания из глубокого приседа;</p> <p>- челночный бег - ходьба</p>	<p>15/15</p> <p>15</p> <p>60</p> <p>30</p>	<p>Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть Чаще бег, дыхание не задерживать</p> <p>1-2-вдох 3-4- выдох</p> <p>Организованный выход из зала</p> <p>Организованный выход из зала</p>
-------	---	--	--	---

План – конспект
для проведения занятия в удаленном режиме
в условиях самоизоляции

ФИО тренера		Лузгина Гелена Геннадиевна		
Дата проведения тренировочного занятия		17.05.2020		
Вид спорта		Спортивная аэробика		
Программа подготовки		Спортивная подготовка ССМ		
Направленность тренировочного занятия		Совершенствовать технику выполнения элементов группы В (статика)		
Инвентарь		гимнастические коврики		
Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А	Организовать уч-ся к уроку	Построение, рапорт; Сообщение задач урока; Строевые приемы	2'	Обратить внимание на дисциплину, внешний вид, определить пульс
		Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - в полуприседе, руки за головой;	2'	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
		- сгибаемая нога вперед, руки в стороны	10'	«Чаще - ШАГ!» «Бегом- МАРШ!» Дыхание не задерживать
		Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибаемая нога назад, руки в стороны;	30"	1-2-вдох 3-4- выдох

<p>Я Ч А С Т Ь (30')</p>	<p>Рационально разместить для проведения разминки по кругу с помощью вспомогательных средств</p>	<p>- шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;</p>	<p>10'-12'</p>	<p>Выпрыгивать выше, спина прямая, руки вверх Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть</p>		
		<p>Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз</p>			<p>30"</p>	<p>Чаще бег, дыхание не задерживать</p>
		<p>Упражнения по кругу:</p>			<p>30"</p>	
		<p>-выпрыгивания из глубокого приседа;</p>			<p>30"</p>	<p>Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть, ноги прямые</p>
		<p>- джеки;</p>			<p>30"</p>	
		<p>- бег с высоким подниманием бедра на гимнастических матах;</p>			<p>30"</p>	<p>Подъем колена выше, спина прямая, взгляд вперед</p>
		<p>- ланчи;</p>			<p>30"</p>	
		<p>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p>			<p>30"</p>	<p>Присесть глубже, спина прямая, взгляд вперед</p>
		<p>- скипы;</p>			<p>30"</p>	
		<p>- поднимание на носки;</p>			<p>30"</p>	

О С Н О В Н А Я Ч А С	Восстановить дыхание	-ни ап;	30"	3-4- выдох
	Рационально разместить для упражнений на гибкость	- упор углом на гимнастической скамейке;	16	И.п.: упор сидя: 1-4 Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах (одновременно и поочередно), спина прямая
		- приседания		И.п.: сед ноги врозь, носки оттянуть, ноги прямые
		Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх;	1'	И.п.: сед, носки оттянуть, ноги прямые
		3-4- руки вниз	1'	И.п.: о.с.: 1-выпад правой; 2- и.п.; 3-4 тоже левой
		1) Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах	8/8	Ноги прямые, спина ровно, носки оттянуть
		2) Наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх	6'	Ноги прямые, носки оттянуть, выполнять 4 подхода по 20 секунд Ноги прямые, носки оттянуть
		3) Наклон с касанием грудью бедер, руки вверх	4	Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше
		4) Выпад правой, левой	4	Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше, отрывать ладони от пола

Т Б (1 час 10')	Совершенствовать технику выполнения элементов группы В (статика) Рационально разместить для совершенствования техники выполнения элементов группы В (статика)	5) Шпагаты: правый, левый, поперечный	8	Ноги прямые, носки оттянуть, отрывать ладони от пола, не касаться ногами и тазом пола Упор углом ноги врозь Тело поворачивается на 360°. Держать 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Менять положение рук на полу до 4 раз Упор углом ноги врозь вне Тело поворачивается на 720°. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Менять положение рук на полу до 8 раз Повернуться на 720°, положение рук на полу меняется до 8 раз.
		СФП: - вис углом на гимнастической стенке;	8	
		-упор углом на гимнастических «стоялках»;	8	
		- И.п.- упор сидя: 1-8 – упор сидя углом	10	
		- И.п. упор сидя углом: 1-8 – упор углом с касанием пятками пола	10	

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я		поочередно руки, продвижение вперед, назад		Ноги прямые, носки оттянуть
		1) Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 360°;	10	Упор высокий угол ноги врозь Выполнить поворот на 360°. Удерживать позу 2 секунды до, в течение или после поворота Положение рук на полу меняется до 4 раз
		2) Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 720°;	10	Упор высокий угол ноги врозь, выполнить поворот на 720°, положение рук на полу меняется до 8 раз Ноги прямые, носки оттянуть
		3) Упор углом с поворотом на 720°	10	Упор высокий угол Тело выполняет поворот на 360°. Удерживать положение 2 секунды в начале в течение или в конце поворота. Положение рук на полу меняется до 4 раз
	4) Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360°	10	Упор, в котором тело удерживается на обеих прямых руках, кисти в лучезапястных суставах должны быть повернуты наружу или пальцы направлены к стопам, ноги разведены врозь. Удерживать позу 2 секунды	

Ч А С Т Ь (20')	ОФП:	5) Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720^0	10	Линия тела не должна превышать 20° от горизонтали	
			30		
			15		
		6) Упор высокий угол с поворотом на 360°	15/15		
			15		
		7) Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках	40		
		- отжимания;	25		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
		- отжимания «кузнечик»	1'		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
		- отжимание на правой и левой	30"		Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд

	<p>Восстановить дыхание</p> <p>Подвести итоги</p>	<p>руке;</p> <p>- вис на гимнастической стенке, поднятие ног</p> <p>- поднятие ног на гимнастической стенке до 90°;</p> <p>- выпрыгивания из глубокого приседа;</p> <p>- челночный бег</p> <p>- ходьба</p> <p>Построение</p>	<p>5'</p>	<p>вперед, ноги врозь, спина ровно</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, касание до верхней жерди</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать, темп средний</p> <p>Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть</p> <p>Чаще бег, дыхание не задерживать</p> <p>1-2-вдох 3-4- выдох</p> <p>Организованный выход из зала</p>
--	---	--	-----------	---

