

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 | 28.07.2020 | |
| 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 | 30.07.2020 | |
| 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 | |
| - ходьба для восстановления дыхания; | 1 мин | Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть |
| Растяжка: | по 5 раз | 1-2-вдох, 3-4- выдох |
| - 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 | 01.08.2020 | |
| 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 | 27.07.2020 | |
| 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 |
| -прыжки на 2 ногах | 45" | Держи спину |
| -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 | 29.07.2020 | |
| 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 | 10 раз | Наклон глубже |
| -круговые движения голеностопном суставе | 10 раз | Колени держи ровно |
| -выпады правой,левой ногой | 10 раз | Руки на колени |
| -перекаты в сторону с ноги на | | |

| | | |
|-------------------------------|--------|----------------------|
| 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 | 31.07.2020 | |
| 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: -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 туловище (вправо-влево) -наклон к ногам ноги врозь - круговые движения в коленном суставе -круговые движения голеностопном суставе -выпады правой,левой ногой -перекаты в сторону с ноги на | 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 Колено сзади прямое |

| | | |
|---|----------|-----------------------|
| ногу | 10 раз | Выпад глубже |
| 2.Разминка с помощью интервального метода через каждые 10" | 5' | |
| -аэробный бег на месте | | |
| -джеки | 20" | Колено выше |
| -аэробный бег | 20" | Носки тянуть |
| -ланч | 20" | Спину держать |
| -аэробный бег | 20" | Руки выпрямляй |
| -ни-ап | 20" | Колено прямое |
| -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 | | Спиной реце |
| - удержание курочки | | |
| | 1' | Тянись вверх |
| | 1' | Держи спину |
| | 1' | Слушай счет |
| | 12' | Держи равновесие |
| | 4' | Колено прямое |
| | 4' | Держи равновесие |
| | 4' | 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 | 27.07.2020 | |
| 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 | поворота менять положение рук на полу до 4 раз |
| - упор углом ноги вместе с поворотом на 360; | 5 | Ноги прямые, пола не касаются |
| - упор высокий угол ноги врозь; | 5 | Ноги натянуты, менять положение рук на полу до 4раз |
| - упор высокий угол ноги вместе; | 3 | Удерживать позу 5 счетов Удерживать позу 5 |
| - упражнение “курочка” - из упражнения “курочка” выйти упор угол ноги врозь; | 3 раза по 5 счетов | |
| - 2 хореографии соревновательной программы без элементов | 3 раза по 5 счетов | |
| - 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 Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть |
| | 5 | |
| 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, руки вдоль туловища |
| - поднятие ног и туловища (складка); | 20 раз | Ноги прямые, носки оттянуть |
| - выпрыгивания из глубокого приседа; | 20 раз | |
| - 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 | 28.07.2020 | |
| 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 | 30.07.2020 | |
| 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>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> | <p>Таз выше, ноги прямые</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуты</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>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>30</p> <p>15</p> <p>по 5 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>15 раз</p> <p>1 мин</p> <p>по 5 раз</p> <p>по 5 раз</p> <p>по 5 раз</p> <p>по 2 минуте</p> | <p>Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед</p> <p>Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть</p> <p>Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть</p> <p>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
для группы НП-2 №15

| | | |
|---|--|--|
| ФИО тренера | Петрова Елизавета Евгеньевна | |
| Дата проведения тренировочного занятия | 31.07.2020 | |
| 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 | 01.08.2020 | |
| 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 | 27.07.2020 | |
| 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 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 | 28.07.2020 | |
| 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 | 30 минут 10 раз | 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. |
| 2. Растяжка: | | |
| - бабочка | 1 минуты | |
| - складка ноги вместе | 1 минуты | |
| - складка ноги вместе тянем плечи | 1 минуты | |
| - складка ноги врозь | 1 минуты | |
| - складка ноги врозь тянем плечи | 1 минуты | |
| - шпагаты правый, левый, поперечный | 1 минута, 2 минуты | |
| Основная часть | | |
| - опорный вертикальный шпагат | 10 раз | Удержание равновесия на высоком полупальце . Удержание равновесия на высоком полупальце в опорный вертикальный шпагат. Удержание равновесия на высоком полупальце в безопорный |
| - безопорный вертикальный шпагат | 10 раз | |
| - пируэт | 10 раз по 5 | |
| - пируэт | секунд | |
| - пируэт | 10 раз | |
| - либела опорная | 10 раз | |
| - либела опорная в вертикальный мах | 10 раз | |

| | | |
|--|--|---|
| <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 | 29.07.2020 | |
| 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 | 20 раз 25 раз | Складки, руки прямые, ноги прямые. |
| угол ноги вместе | 20 раз по 2 | |
| 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 5 раз 5 раз</p> <p>2 подхода по 5 секунд</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз 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 | 30.07.2020 | |
| 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 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. |
| 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 | 31.07.2020 | |
| 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 | 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. На каждую сторону. |
| 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, | 10 раз по 2 подхода 2 минуты 10 раз 2 минуты 2 минуты 2 минуты 2 минуты | Все упражнени 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, сип)</p> <p>Вправо, влево Вправо, влево Вправо, влево Вправо, влево</p> <p>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 | 01.08.2020 | |
| 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 <ul style="list-style-type: none"> - 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> |

