

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	15.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ 1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная, тема- венсон
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
1. Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
2. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
3. Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы
4. Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
5. Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
6. Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
7. ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку Упор-присев, упор лёжа,упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание	15 мин	Прямая осанка, выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекат на спине держать группировку
8. Прыжки на месте: Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
1. Базовые шаги на месте:		

Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотны в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Растяжка на складки (стоя, сидя)	2 мин	
Растяжка глубокие выпады	2 мин	
Растяжка на шпагаты	6 мин	
Подводящие упражнения группы динамическая сила: Стойка в упоре лёжа Стойка в упоре лёжа на согнутых руках Махи в венсон в упоре лёжа Стойка в упоре венсон на согн. руках Стойка в упоре венсон на прям.руках Отжимание в упоре венсон Махи вбок к плечу на колене Перешагивание в упоре лёжа Прыжки в упоре лёжа	10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 раз 10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Сохранять прямое положение тела Угол в локте 90 градусов Не сдвигать поясницу Нога на трицепсе Нога на трицепсе Чётко показать фазы отжимания
Заключительная часть		
ОФП		
Зашагивание на возвышение	10раз 3подх	
Сила рук отжимания	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины лодочки	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	Видеоотчёт - венсон

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	16.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ 1

Направленность тренировочного занятия	Спортивная, тема- взрывная рамка
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку Упор-присев, упор лёжа,упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание	15 мин	Прямая осанка, выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекат на спине держать группировку
Прыжки на месте: Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
2. Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом

Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Растяжка на складки (стоя, сидя)	2 мин	
Растяжка глубокие выпады	2 мин	
Растяжка на шпагаты	6 мин	
Подводящие упражнения группы динамическая сила: Стойка в упоре лёжа Стойка в упоре лёжа на согнутых руках Из упора лёжа прыжок ногами в складку и обратно Из упора лёжа прыжок ногами в упор присев и обратно Из упора лёжа прыжок в складку ногами в воздухе и обратно Из упора лёжа прыжок в группировку ногами в воздухе и обратно Взрывная рамка Перешагивание в упоре лёжа Прыжки в упоре лёжа	10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10раз 3подх 10раз 3подх	Сохранять прямое положение тела Угол в локте 90 градусов Ноги поставить к рукам Не касаясь ногами
Заключительная часть		
1 ОФП		
Зашагивание на возвышение	10раз 3подх	
Сила рук отжимания	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины лодочки	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	Видеоотчёт - взрывная рамка

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	17.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ 1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная, тема - вертолёт
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлёстом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку Упор-присев, упор лёжа,упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание	15 мин	Прямая осанка, выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекат на спине держать группировку
Прыжки на месте: Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально

Растяжка на складки (стоя, сидя)	2 мин	
Растяжка глубокие выпады	2 мин	
Растяжка на шпагаты	6 мин	
Подводящие упражнения группы динамическая сила: Стойка в упоре лёжа Стойка в упоре лёжа на согнутых руках Лёжа на спине круги ногами Из положения сидя вертушка на спине Вертушка на спине с поворотом на 90 градусов Вертушка с поворотом на 180 градусов С вертушки переход в упор лёжа Геликоптер Перешагивание в упоре лёжа Прыжки в упоре лёжа	10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 раз 3подх 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10раз3подх 10раз 3подх	Сохранять прямое положение тела Угол в локте 90 градусов Условно 3 шпагата Замах справа
Заключительная часть		
1 ОФП		
Зашагивание на возвышение	10раз 3подх	
Сила рук отжимания	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины лодочки	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	Видеоотчёт - геликоптер или вертушка

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	18.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ 1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная, тема - угол ноги врозь
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами

Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку, вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание	15 мин	Прямая осанка, выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекат на спине держать группировку
Прыжки на месте: Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотны в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Растяжка на складки (стоя, сидя)	2 мин	
Растяжка глубокие выпады	2 мин	
Растяжка на шпагаты	6 мин	
Подводящие упражнения группы статическая сила: Сидя упор сзади держать ноги	10 сек 3 раза	Сохранять прямое положение спины и

поднятыми к плечам Сидя упор сзади подъёмы ног к плечам Сидя ноги врозь, упор спереди держать ноги, поднятые к плечам Сидя ноги врозь, упор спереди подъёмы ног к плечам Сидя ноги врозь упор спереди поднять таз Сидя ноги врозь упор спереди подъёмы таза Поочерёдно - подъём таза-подъём ног Угол ноги врозь Перешагивание угол ноги врозь Крутить угол ноги врозь 90 градусов Крутить угол ноги врозь 180 Крутить угол ноги врозь 360	10раз3подх 10 сек 3 раза 10раз3подх 10 сек 3 раза 10раз3подх 10раз3подх 10 сек 3 раза 10раз3подх 10раз3подх 10раз3подх	ног
Заключительная часть		
1 ОФП		
Зашагивание на возвышение	10раз 3подх	
Сила рук отжимания	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины лодочки	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
3. Растяжка на шпагаты	15 мин	
4. Подсчет ЧСС	1 мин	
5. Подведение итогов, расслабление	2 мин	
6. Задание на самостоятельную работу	1 мин	Видеоотчёт - угол ноги врозь, крутить

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	19.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ 1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная, тема - венсон
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во)	Организационно- методические указания
-------------------	-------------------------------	--

	раз,мин,Сек)	
Подготовительная часть		
9. Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
10. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
11. Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку, вытягивать стопы
12. Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлёстом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
13. Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
14. Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
15. ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание	15 мин	Прямая осанка, выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекат на спине держать группировку
16. Прыжки на месте Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
3. Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотны в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Растяжка на складки (стоя, сидя)	2 мин	

Растяжка глубокие выпады	2 мин	
Растяжка на шпагаты	6 мин	
Подводящие упражнения группы динамическая сила: Стойка в упоре лёжа Стойка в упоре лёжа на согнутых руках Махи в венсон в упоре лёжа Стойка в упоре венсон на согн. руках Стойка в упоре венсон на прям.руках Отжимание в упоре венсон Махи вбок к плечу на колене Перешагивание в упоре лёжа Прыжки в упоре лёжа	10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 раз 10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Сохранять прямое положение тела Угол в локте 90 градусов Не сдвигать поясницу Нога на трицепсе Нога на трицепсе Чётко показать фазы отжимания
Заключительная часть		
1 ОФП		
Зашагивание на возвышение	10раз 3подх	
Сила рук отжимания	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины лодочки	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
7. Растяжка на шпагаты	15 мин	
8. Подсчет ЧСС	1 мин	
9. Подведение итогов, расслабление	2 мин	
10. Задание на самостоятельную работу	1 мин	Видеоотчёт - венсон

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	20.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ 1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная, тема - гимнастика
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами

Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку, вытягивать стопы
17. Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлёстом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
18. Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание	15 мин	Прямая осанка, выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекат на спине держать группировку
Прыжки на месте: Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
4. Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотны в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки

		горизонтально
Растяжка на складки (стоя, сидя)	2 мин	
Растяжка глубокие выпады	2 мин	
Растяжка на шпагаты	6 мин	
ГИМНАСТИКА		
1. Перекат на спине в группировке из уп. присев в уп. присев	10 раз	Брать группировку, спину скруглить
2. Из осн. стойки перекат на пине в осн. стойку	10 раз	Брать группировку, без ударов
3. Из уп. присев перекат на спине, касаясь ногами за головой	10 раз	Ноги не разводить
4. Стойка на лопатках	10 сек	Держась за поясницу, ягодицы зажать
5. Перекат из осн. стойки в стойку на лопатках	10 раз	Чётко показывать позы
6. Угол ноги врозь	10 сек	Поднять выше
7. Перекат на спине + угол ноги врозь	10 раз	Делать слитно
8. Ножницы в сойке на лопатках	10 раз 3 подхода	Колени и стопы прямые
9. Велосипед в сойке на лопатках	10 раз 3 подхода	Закрепить спину
10. Поперечный шпагат	1 мин	Прямые колени и стопы, ноги и таз на одной линии
11. Поперечный шпагат в стойке на лопатках	10 сек	Показать чётко позу
12. Поперечный шпагат в стойке на лопатках, Весы, правая и левая поочередно касаются пола	10 раз	
13. Из стойки на лопатках колени опускать к правому плечу, выпрямить, опустить к левому	10 раз	
14. Стойка на голове, колени на локтях	10 сек	
15. Прогиб лёжа на животе	10 сек	
Заключительная часть		
ОФП		
Зашагивание на возвышение	10 раз 3 подх	
Сила рук отжимания	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины лодочки	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	Видеоотчёт: перекат на спине, переход в угол ноги врозь

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	15.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП 2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная, тема - венсон
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку, вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание	15 мин	Прямая осанка, выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, пережат на спине держать группировку
Прыжки на месте; Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление пережатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
5. Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом

		подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Растяжка на складки (стоя, сидя)	2 мин	
Растяжка глубокие выпады	2 мин	
Растяжка на шпагаты	6 мин	
Подводящие упражнения группы динамическая сила: Стойка в упоре лёжа Стойка в упоре лёжа на согнутых руках Махи в венсон в упоре лёжа Стойка в упоре венсон на согн. руках Стойка в упоре венсон на прям.руках Отжимание в упоре венсон Махи вбок к плечу на колене Перешагивание в упоре лёжа Прыжки в упоре лёжа	10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 раз 10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Сохранять прямое положение тела Угол в локте 90 градусов Не сдвигать поясницу Нога на трицепсе Нога на трицепсе Чётко показать фазы отжимания
Заключительная часть		
ОФП		
Зашагивание на возвышение	10раз 3подх	
Сила рук отжимания	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины лодочки	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	Видеоотчёт - венсон

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	16.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП 2

Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку Упор-присев, упор лёжа,упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание	15 мин	Прямая осанка, выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекат на спине держать группировку
Прыжки на месте: Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колени до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом

Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Растяжка на складки (стоя, сидя)	2 мин	
Растяжка глубокие выпады	2 мин	
Растяжка на шпагаты	6 мин	
Подводящие упражнения группы динамическая сила: Стойка в упоре лёжа Стойка в упоре лёжа на согнутых руках Из упора лёжа прыжок ногами в складку и обратно Из упора лёжа прыжок ногами в упор присев и обратно Из упора лёжа прыжок в складку ногами в воздухе и обратно Из упора лёжа прыжок в группировку ногами в воздухе и обратно Перешагивание в упоре лёжа Прыжки в упоре лёжа	10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10раз 3подх 10раз 3подх	Сохранять прямое положение тела Угол в локте 90 градусов Ноги поставить к рукам Не касаясь ногами
Заключительная часть		
ОФП		
Зашагивание на возвышение	10раз 3подх	
Сила рук отжимания	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины лодочки	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	Видеоотчёт взрывная рамка

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	18.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП 2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная, тема - вертолёт
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку, вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлёстом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку Упор-присев, упор лёжа,упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание	15 мин	Прямая осанка, выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекат на спине держать группировку
Прыжки на месте: Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально

Растяжка на складки (стоя, сидя)	2 мин	
Растяжка глубокие выпады	2 мин	
Растяжка на шпагаты	6 мин	
Подводящие упражнения группы динамическая сила: Стойка в упоре лёжа Стойка в упоре лёжа на согнутых руках Лёжа на спине круги ногами Из положения сидя вертушка на спине Вертушка на спине с поворотом на 90 градусов Вертушка с поворотом на 180 градусов С вертушки переход в упор лёжа Геликоптер Перешагивание в упоре лёжа Прыжки в упоре лёжа	10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 раз 3подх 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10раз3подх 10раз 3подх	Сохранять прямое положение тела Угол в локте 90 градусов Условно 3 шпагата Замах справа
Заключительная часть		
1 ОФП		
Зашагивание на возвышение	10раз 3подх	
Сила рук отжимания	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины лодочки	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	Видеоотчёт - геликоптер или вертушка

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	20.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП 2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная, тема - угол ноги врозь
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами

Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку, вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание	15 мин	Прямая осанка, выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекат на спине держать группировку
Прыжки на месте: Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотны в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Растяжка на складки (стоя, сидя)	2 мин	
Растяжка глубокие выпады	2 мин	
Растяжка на шпагаты	6 мин	
Подводящие упражнения группы статическая сила: Сидя упор сзади держать ноги	10 сек 3 раза	Сохранять прямое положение спины и

поднятыми к плечам Сидя упор сзади подъёмы ног к плечам Сидя ноги врозь, упор спереди держать ноги, поднятые к плечам Сидя ноги врозь, упор спереди подъёмы ног к плечам Сидя ноги врозь упор спереди поднять таз Сидя ноги врозь упор спереди подъёмы таза Поочерёдно - подъём таза-подъём ног Угол ноги врозь Перешагивание угол ноги врозь Крутить угол ноги врозь 90 градусов Крутить угол ноги врозь 180 Крутить угол ноги врозь 360	10раз3подх 10 сек 3 раза 10раз3подх 10 сек 3 раза 10раз3подх 10раз3подх 10 сек 3 раза 10раз3подх 10раз3подх 10раз3подх	ног
Заключительная часть		
1 ОФП		
Зашагивание на возвышение	10раз 3подх	
Сила рук отжимания	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины лодочки	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	Видеоотчёт - угол ноги врозь, крутить

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	15.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП 1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		

Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку, вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание	15 мин	Прямая осанка, выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекат на спине держать группировку
Прыжки на месте: Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Растяжка на складки (стоя, сидя)	2 мин	
Растяжка глубокие выпады	2 мин	
Растяжка на шпагаты	6 мин	
Подводящие упражнения группы		

динамическая сила: Стойка в упоре лёжа Стойка в упоре лёжа на согнутых руках Махи в венсон в упоре лёжа Стойка в упоре венсон на согн. руках Стойка в упоре венсон на прям.руках Отжимание в упоре венсон Махи вбок к плечу на колене Перешагивание в упоре лёжа Прыжки в упоре лёжа	10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 раз 10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Сохранять прямое положение тела Угол в локте 90 градусов Не сдвигать поясницу Нога на трицепсе Нога на трицепсе Чётко показать фазы отжимания
Заключительная часть		
1 ОФП		
Зашагивание на возвышение	10раз 3подх	
Сила рук отжимания	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины лодочки	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
11. Растяжка на шпагаты	15 мин	
12. Подсчет ЧСС	1 мин	
13. Подведение итогов, расслабление	2 мин	
14. Задание на самостоятельную работу	1 мин	Видеоотчёт - венсон

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	17.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП 1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы

Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Пережат на спине Пережат на спине, выпрыгивание	15 мин	Прямая осанка, выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, пережат на спине держать группировку
Прыжки на месте: Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление пережатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
6. Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотны в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колени до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колени разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Растяжка на складки (стоя, сидя)	2 мин	
Растяжка глубокие выпады	2 мин	
Растяжка на шпагаты	6 мин	
Подводящие упражнения группы динамическая сила: Стойка в упоре лёжа Стойка в упоре лёжа на согнутых руках Из упора лёжа прыжок ногами в складку и обратно	10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 раз	Сохранять прямое положение тела Угол в локте 90 градусов Ноги поставить к рукам

Из упора лёжа прыжок ногами в упор присев и обратно Из упора лёжа прыжок в складку ногами в воздухе и обратно Из упора лёжа прыжок в группировку ногами в воздухе и обратно Перешагивание в упоре лёжа Прыжки в упоре лёжа	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10раз 3подх 10раз 3подх	Не касаясь ногами
Заключительная часть		
1 ОФП		
Зашагивание на возвышение	10раз 3подх	
Сила рук отжимания	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины лодочки	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
15. Растяжка на шпагаты	15 мин	
16. Подсчет ЧСС	1 мин	
17. Подведение итогов, расслабление	2 мин	
18. Задание на самостоятельную работу	1 мин	Видеоотчёт взрывная рамка

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	19.06.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП 1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная, тема - вертолёт
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба на месте	1 мин	Прямая спина, глубокое дыхание
Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами
Галоп	1 мин	1-4 вправо, 5-8 влево, руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы
Бег с подъёмом бедра	1 - 16	Руки вверх, колени выше, стопы тянуть
Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
Бег 4 подъёма, 4 захлеста	1 - 16	Выше

Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание	15 мин	Прямая осанка, выпрямление колен и стоп на прыжках, в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекат на спине держать группировку
Прыжки на месте: Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360 Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекатом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении
Основная часть		
Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift	1 - 32	Колено до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip	1 - 32	Колено разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Растяжка на складки (стоя, сидя)	2 мин	
Растяжка глубокие выпады	2 мин	
Растяжка на шпагаты	6 мин	
Подводящие упражнения группы динамическая сила: Стойка в упоре лёжа Стойка в упоре лёжа на согнутых руках Лёжа на спине круги ногами Из положения сидя вертушка на спине Вертушка на спине с поворотом на 90 градусов Вертушка с поворотом на 180 градусов С вертушки переход в упор лёжа	10 сек 3 раза 10 сек 3 раза 10 раз 3подх 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Сохранять прямое положение тела Угол в локте 90 градусов Условно 3 шпагата Замах справа

Геликоптер Перешагивание в упоре лёжа Прыжки в упоре лёжа	10 раз 10раз3подх 10раз 3подх	
Заключительная часть		
1 ОФП		
Зашагивание на возвышение	10раз 3подх	
Сила рук отжимания	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины лодочки	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	Видеоотчёт - геликоптер или вертушка