

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

ФИО тренера		Лузгина Гелена Геннадиевна		
Дата проведения тренировочного занятия		08.06.2020		
Вид спорта		Спортивная аэробика		
Программа подготовки		Спортивная подготовка ССМ		
Направленность тренировочного занятия		Акробатическая подготовка		
Инвентарь		гимнастические коврики		
Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Организовать уч-ся к уроку	Сообщение задач урока.	3'	Обратить внимание на дисциплину, внешний вид, определить пульс Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
		<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - на носках, руки на поясе; - на носках руки в стороны; - на носках руки вверх; - в полуприседе, руки за головой; - в полном приседе, руки за головой; - шагами польки правым боком, руки согнуты на пояснице; - шагами польки левым боком, руки согнуты на пояснице. <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - с подниманием ног вперед; - с захлестом голени назад; - спиной вперед; - с поворотом вокруг себя на 360°. 	5'	
	Восстановить дыхание	Ходьба: 1-2- дугами наружу руками	2'	
				1-2-вдох

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	ОФП	встать через складку ноги вместе	10	Выполнять упражнения по порядку, без отдыха.
		- стойка + кувырок вперед в угол ноги врозь	10	
		- стойка + кувырок вперед в угол ноги вместе	10	
		- стойка + опускание в мост	10	
		- переворот вперед	10	
		- отжимания;	20	
		- складки;	20	
		- выпрыгивания;	20	
		- отжимание кузнечиком;	20	
		- поднимание туловища на спине;	20	
		- прыжки в выпады поочередно (считать по 1 ноге);	20	
		- «бёрпи»;	10	
		- складки ноги врозь;	20	
- приседания;	20			
- поднимание туловища на животе (лодочка).	30			
Растяжка: шпагаты, наклоны.	5'			

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

ФИО тренера		Лузгина Гелена Геннадиевна			
Дата проведения тренировочного занятия		09.06.2020			
Вид спорта		Спортивная аэробика			
Программа подготовки		Спортивная подготовка ССМ			
Направленность тренировочного занятия		Совершенствование общей физической подготовки.			
Инвентарь		гимнастические коврики, скамейка (стул)			
Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ	
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Организовать уч-ся к уроку	Сообщение задач урока.	3'	Обратить внимание на дисциплину, внешний вид, определить пульс	
		<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - на носках, руки на поясе; - на носках руки в стороны; - на носках руки вверх; - в полуприседе, руки за головой; - в полном приседе, руки за головой; - шагами польки правым боком, руки согнуты на поясице; - шагами польки левым боком, руки согнуты на поясице. 	5'		<p>Живот втянуть</p> <p>Плечи опустить</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Не задерживать дыхание</p>
		<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - с подниманием ног вперед; - с захлестом голени назад; - спиной вперед; - с поворотом вокруг себя на 360°. 	15'		Следим за соблюдением дистанции
	Восстановить	Ходьба:	2'	1-2-вдох	

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	дыхание	1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз		3-4- ВЫДОХ		
	Проведения танцевальной разминки	Танцевальная разминка с элементами хип - хопа	20'	Сохранять дистанцию, не задерживать дыхание, акцентировать внимание на выполнении базовых элементов хип-хопа.		
	Подготовить мышцы для дальнейшей работы	Комплекс ОРУ, состоящий из 10 упражнений.	15'			
	Совершенствование общей физической подготовки.		Комплекс на совершенствование общей физической подготовки: -выпрыгивание -стойка ноги на ширине плеч, руки за головой, приседания - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой, удерживать присед -широкая стойка ноги врозь, руки за головой приседания - широкая стойка ноги врозь, руки за головой удерживать присед -выпрыгивание по одной на скамье -запрыгивание двумя на скамью -запрыгивание правой на скамью -запрыгивание левой на скамью -перепрыгивание через скамью вперед лицом -перепрыгивание через скамью спиной вперед -перепрыгивание через скамью с поворотом	30	Спина ровная	
				30		
				15		
				30		
				15		Подбородок поднять
				1'		Прыжок выше
				1'		
1'						
1'						
1'						

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Растяжка	-отжимания обычные	30	В самой низкой фазе отжимания – 10 см от груди до пола.	
		-отжимание «кузнечиком»	30		
		-отжимание «кошечкой»	30		
		-отжимание в стойке на руках, с опорой о стену	15		
		-спичаги у стены	20		
		-спичаги с угла	10		
		-планка	1'		
		-подвижная планка	1'		
		-лежа на спине, складки ноги вместе	30		
		- лежа на спине, складки ноги врозь	30		Ноги прямые
		- лежа на спине, складки на козак правой/левой	15/15		
		- сед углом, удержание	1'		Ноги прямые, руки вперед
		-лежа на животе, руки за головой, поднимаем плечи	50		
		-лежа на животе, руки за головой, поднимаем ноги	50		
		-лежа на животе «лодочка»	30		
		-лежа на животе «лодочка», удержание	1'		
		Самостоятельная растяжка всех мышц и связок, начиная с наклонов головы, заканчивая вращение голеностопом.			Комплекс на растяжку выполняется в медленном темпе, с максимальной амплитудой движений.
Организованная растяжка на шпагаты по времени:					
-правый шпагат с опоры	1'				
-поперечный шпагат, правая на опоре	1'				
-обратный шпагат, правая на опоре	1'				
-левый шпагат с опоры	1'				
-поперечный шпагат, левая на опоре	1'				
-обратный шпагат, левая на опоре	1'				

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

ФИО тренера		Лузгина Гелена Геннадиевна		
Дата проведения тренировочного занятия		10.06.2020		
Вид спорта		Спортивная аэробика		
Программа подготовки		Спортивная подготовка ССМ		
Направленность тренировочного занятия		Совершенствование технической подготовки (элементы групп А, В)		
Инвентарь		гимнастические коврики		
Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Организовать уч-ся к уроку	Сообщение задач урока.	3'	Обратить внимание на дисциплину, внешний вид, определить пульс
		<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - на носках, руки на поясе; - на носках руки в стороны; - на носках руки вверх; - в полуприседе, руки за головой; - в полном приседе, руки за головой; - шагами польки правым боком, руки согнуты на поясице; - шагами польки левым боком, руки согнуты на поясице. 	5'	<p>Живот втянуть</p> <p>Плечи опустить</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Не задерживать дыхание</p>
		<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - с подниманием ног вперед; - с захлестом голени назад; - спиной вперед; - с поворотом вокруг себя на 360°. 	15'	Следим за соблюдением дистанции
	Восстановить дыхание	<p>Ходьба:</p> <p>1-2- дугами наружу руками</p>	2'	<p>1-2-вдох</p> <p>3-4- выдох</p>

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	Растяжка	<p>вверх; 3-4- руки вниз</p> <p>- наклоны вперед, назад, вправо, влево; - выпады на правую и левую ногу; - складка ноги вместе и врозь; - правый шпагат; - левый шпагат; - поперечный шпагат.</p>	20'	У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности. В складках касание подбородком пола.
	Совершенство вание	Хореография	30'	
	технической подготовки.	Элементы группы А (динамика):		
		- Отжимание «взрывная рамка» в упор венсон	10	
		- Отжимание «взрывная рамка» с поворотом на 180°	10	
		- «Взрывная рамка» с поворотом на 180° в упор венсон	10	
		-Из упора высокий угол, туловище горизонтально, поворот на 180° в упор лежа	10	
		-Из упора высокий угол, туловище горизонтально, поворот на 180° в упор лежа венсон	10	
		-Из упора высокий угол, туловище горизонтально, перемах назад с поворотом на 180° в шпагат	10	
		- Круг деласал в упор венсон	10	
		- Геликоптер в упор венсон	10	
		Элементы группы В (статика):		
		- Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 360°;	10	
	- Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 720°;	10		
	-Упор углом с поворотом на	10		

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	ОФП	720 ⁰		
		- Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360°	10	
		- Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720 ⁰	10	
		-Упор высокий угол с поворотом на 360°	10	
		-Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках	10	
		- отжимания;	20	
		- складки;	20	
		- выпрыгивания;	20	
		- отжимание кузнечиком;	20	
		- поднимание туловища на спине;	20	
		- прыжки в выпады поочередно (считать по 1 ноге);	20	
		- «бёрпи»;	10	
		- складки ноги врозь;	20	
- приседания;	20			
- поднимание туловища на животе (лодочка).	30			
Растяжка: шпагаты, наклоны.	5'			
		Выполнять упражнения по порядку, без отдыха.		

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

ФИО тренера		Лузгина Гелена Геннадиевна		
Дата проведения тренировочного занятия		11.06.2020		
Вид спорта		Спортивная аэробика		
Программа подготовки		Спортивная подготовка ССМ		
Направленность тренировочного занятия		Совершенствование технической подготовки (элементы групп С, D)		
Инвентарь		гимнастические коврики		
Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Организовать уч-ся к уроку	Сообщение задач урока.	3'	Обратить внимание на дисциплину, внешний вид, определить пульс
		<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - на носках, руки на поясе; - на носках руки в стороны; - на носках руки вверх; - в полуприседе, руки за головой; - в полном приседе, руки за головой; - шагами польки правым боком, руки согнуты на пояснице; - шагами польки левым боком, руки согнуты на пояснице. 	5'	
	<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - с подниманием ног вперед; - с захлестом голени назад; - спиной вперед; - с поворотом вокруг себя на 360°. 	15'	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание	
	Восстановить дыхание	Ходьба: 1-2- дугами наружу руками	2'	Следим за соблюдением дистанции 1-2-вдох

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	Растяжка	вверх; 3-4- руки вниз - наклоны вперед, назад, вправо, влево; - выпады на правую и левую ногу; - складка ноги вместе и врозь; - правый шпагат; - левый шпагат; - поперечный шпагат.	20'	3-4- выдох
	Совершенствован ие технической подготовки.	Хореография Элементы группы С (прыжки):	30'	У кого полный шпагат с пола, необходимо растягиваться с возвышенности. В складках касание подбородком пола.
		- Прыжок с поворотом на 720°	10	
		- С поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат и поворотом на 180° приземление в упор лёжа	10	
		- С поворотом на 360° прыжок казак	10	
		- С поворотом на 180° прыжок казак и поворотом на 180° , упор лёжа	10	
		- С поворотом на 180° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа	10	
		- С поворотом на 360° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа	10	
		- С поворотом на 360° прыжок в шпагат, разножка и приземление в шпагат	10	
		- С поворотом на 360° прыжок в шпагат и приземление в упор лёжа	10	
	Элементы группы D (гибкость):			
	- поворот на 1 ноге на 720	10		

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	ОФП	(или более);		Выполнять упражнения по порядку, без отдыха.
		- поворот на 1 ноге на 720 (или более) в вертикальный шпагат;	10	
		- поворот на 360 в высоком равновесии с захватом за ногу;	10	
		- поворот на 720 в высоком равновесии с захватом за ногу;	10	
		- безопорная либела в вертикальный шпагат;	10	
		- безопорная либела в безопорный вертикальный шпагат;	10	
		- безопорная двойная либела в вертикальный шпагат;	10	
		- безопорная двойная либела в безопорный вертикальный шпагат;	10	
		- отжимания;	20	
		- складки;	20	
		- выпрыгивания;	20	
		- отжимание кузнечиком;	20	
		- поднимание туловища на спине;	20	
		- прыжки в выпады поочередно (считать по 1 ноге);	20	
- «бёрпи»;	10			
- складки ноги врозь;	20			
- приседания;	20			
- поднимание туловища на животе (лодочка).	30			
Растяжка: шпагаты, наклоны.	5'			

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

ФИО тренера		Лузгина Гелена Геннадиевна		
Дата проведения тренировочного занятия		14.06.2020		
Вид спорта		Спортивная аэробика		
Программа подготовки		Спортивная подготовка ССМ		
Направленность тренировочного занятия		Совершенствование общей физической подготовки.		
Инвентарь		гимнастические коврики, скамейка (стул)		
Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Организовать уч-ся к уроку	Сообщение задач урока.	3'	Обратить внимание на дисциплину, внешний вид, определить пульс
		<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - на носках, руки на поясе; - на носках руки в стороны; - на носках руки вверх; - в полуприседе, руки за головой; - в полном приседе, руки за головой; - шагами польки правым боком, руки согнуты на поясице; - шагами польки левым боком, руки согнуты на поясице. 	5'	
		<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - с подниманием ног вперед; - с захлестом голени назад; - спиной вперед; - с поворотом вокруг себя на 360°. 	15'	
	Восстановить дыхание	Ходьба: 1-2- дугами наружу руками	2'	1-2-вдох 3-4- выдох

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	Проведения танцевальной разминки	вверх; 3-4- руки вниз Танцевальная разминка с элементами хип - хопа	20'	Сохранять дистанцию, не задерживать дыхание, акцентировать внимание на выполнение базовых элементов хип-хопа.	
	Подготовить мышцы для дальнейшей работы	Комплекс ОРУ, состоящий из 10 упражнений.	15'		
	Совершенствование общей физической подготовки.	Комплекс на совершенствование общей физической подготовки: -выпрыгивание -стойка ноги на ширине плеч, руки за головой, приседания - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой, удерживать присед -широкая стойка ноги врозь, руки за головой приседания - широкая стойка ноги врозь, руки за головой удерживать присед -выпрыгивание по одной на скамье -запрыгивание двумя на скамью -запрыгивание правой на скамью -запрыгивание левой на скамью -перепрыгивание через скамью вперед лицом -перепрыгивание через скамью спиной вперед -перепрыгивание через скамью с поворотом -отжимания обычные	30	Спина ровная	
			30		
			15		
			30		
			15		Подбородок поднять
			1'		Прыжок выше
			1'		
			1'		
1'					
1'					
1'					
1'					
30	В самой низкой				

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Растяжка	-отжимание «кузнечиком»	30	фазн=е отжимания – 10 см от груди до пола. Ноги прямые Ноги прямые, руки вперед
		-отжимание «кошечкой»	30	
		-отжимание в стойке на руках, с опорой о стену	15	
		-спичаги у стены	20	
		-спичаги с угла	10	
		-планка	1'	
		-подвижная планка	1'	
		-лежа на спине, складки ноги вместе	30	
		- лежа на спине, складки ноги врозь	30	
		- лежа на спине, складки на козак правой/левой	15/15	
		- сед углом, удержание	1'	
		-лежа на животе, руки за головой, поднимаем плечи	50	
		-лежа на животе, руки за головой, поднимаем ноги	50	
		-лежа на животе «лодочка»	30	
		-лежа на животе «лодочка», удержание	1'	
Самостоятельная растяжка всех мышц и связок, начиная с наклонов головы, заканчивая вращение голеностопом. Организованная растяжка на шпагаты по времени:		Комплекс на растяжку выполняется в медленном темпе, с максимальной амплитудой движений.		
-правый шпагат с опоры	1'			
-поперечный шпагат, правая на опоре	1'			
-обратный шпагат, правая на опоре	1'			
-левый шпагат с опоры	1'			
-поперечный шпагат, левая на опоре	1'			
-обратный шпагат, левая на опоре	1'			

