

**План-конспекта с 10.08-15.08.2020г. для проведения занятия
в удаленном режиме в условиях самоизоляции для группы
ТГ-1№11**

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна	
Дата проведения тренировки по расписанию	10.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы «А» (динамика)	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (разминка)		
Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны	3'	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;	12'	
Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	1'	1-2-вдох 3-4- выдох
	30"	«В колонну по три налево - МАРШ!»
И.п.- стойка ноги врозь, рр на поясе: 1- наклон головы направо; 2- И.п.; 3-наклон головы налево; 4- И.п.; 5- наклон головы вперед;	8	Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести

6- И.п.; 7- наклон головы назад; 8- И.п.		
И.п.- стойка ноги врозь: 1-4- 4 круга вперед; 5-8- тоже назад.	4	Руки прямые, спина прямая
И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-3- 3 пружинящих наклона; 4- И.п.	8	Подбородок поднять, ноги прямые
И.п.- О.с., руки на поясе: 1-выпад правой, руки вперед; 2- И.п.; 3- 4- тоже левой.	8	Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед
И.п.- сед ноги врозь, руки вверх: 1-3- наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх; 4- И.п.	8	Ноги прямые, спина прямая, руки прямые
Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах	16	Спина прямая, ноги прямые, взгляд вперед
И.п.- сед, руки вверх: 1- 3- три пружинящих наклона с касанием грудью бедер, руки вверх; 4- И.п.	8	Ноги прямые, спина прямая, руки прямые
Шпагаты: правый, левый, поперечный	6'	Спина прямая, ноги прямые, носки оттянуть
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
1)Отжимание в упоре венсон И.п. –упор лёжа 1-заброс ноги на предплечье 2-3 – отжимание 4 – И.п. 5-8 – тоже, другая нога	10	Спина прямая, нога прямая, носок оттянут
2)Латеральное отжимание в упоре венсон И.п.-упор лёжа 1 –заброс ноги на предплечье 2 –сгибание рук	10	Спина прямая, нога прямая, носок оттянут

3 –опускание локтевого сустава до касания пола 4 –подъем локтевого сустава в угол 90 градусов 5 –выпрямление рук 6 –И.п.		
3) Отжимание “взрывная рамка” И.п. –упор лёжа 1 - Упор лежа на согнутых руках 2 -3 Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе, в позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди, 4 – И.п.	10	Ноги прямые, носки оттянуты
4)) Отжимание «взрывная рамка» в упор венсон И.п. –упор лёжа 1 - Упор лежа на согнутых руках 2 -3 Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе, в позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди, 4 - упор Венсон, в котором руки и нога находятся в контакте с полом	10	Нога прямая, носки оттянуты
5) вертолёт в упор	10	Таз выше, ноги прямые
6) вертолёт с поворотом на 180 в упор	10	Ноги прямые, носки оттянуты
2 хореографии соревновательной программы без элементов;	10”	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
2 хореографии рук соревновательной программы	5”	Не задерживать дыхание, руками работать в точку
2 хореографии ног соревновательной программы	5”	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
ОФП:	15'	
- отжимания;	30	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
- отжимания «кузнечик»;	20	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища

- отжимание на правой и левой руке;	15/15	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно
- поднятие ног, лёжа на спине	15	Ноги прямые, носки оттянуть
- складки	20	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать
- выпрыгивания из глубокого приседа;	20	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
- аэробный бег	1"	Чаще бег, дыхание не задерживать
- ходьба	3"	

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна
Дата проведения тренировки по расписанию	11.08.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы «А» (динамика)
Инвентарь	Гимнастический коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (разминка)		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - на носках, руки на поясе; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны <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> <p>1-2- дугами наружу руками вверх;</p> <p>3-4- руки вниз</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, рр на поясе:</p> <p>1- наклон головы направо;</p>	<p style="text-align: center;">3'</p> <p style="text-align: center;">12'</p> <p style="text-align: center;">1'</p> <p style="text-align: center;">30"</p>	<p>Живот втянуть Плечи опустить</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Не задерживать дыхание</p> <p>1-2-вдох</p> <p>3-4- выдох</p> <p>«В колонну по три налево - МАРШ!»</p>

<p>2- И.п.;</p> <p>3-наклон головы налево;</p> <p>4- И.п.;</p> <p>5- наклон головы вперед;</p> <p>6- И.п.;</p> <p>7- наклон головы назад;</p> <p>8- И.п.</p>	<p>8</p>	<p>Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести</p>
<p>И.п.- стойка ноги врозь:</p> <p>1-4- 4 круга вперед;</p> <p>5-8- тоже назад.</p>	<p>4</p>	<p>Руки прямые, спина прямая</p>
<p>И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе:</p> <p>1-3- 3 пружинящих наклона;</p> <p>4- И.п.</p>		<p>Подбородок поднять, ноги прямые</p>
<p>И.п.- О.с., руки на поясе:</p> <p>1-выпад правой, руки вперед;</p> <p>2- И.п.;</p> <p>3- 4- тоже левой.</p>	<p>8</p>	<p>Спина прямая, руки прямые, взгляд вперед</p>
<p>И.п.- сед ноги врозь, руки вверх:</p> <p>1-3- наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх;</p> <p>4- И.п.</p>	<p>8</p>	<p>Ноги прямые, спина прямая, руки прямые</p>
<p>Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах</p>		

<p>И.п.- сед, руки вверх:</p> <p>1- 3- три пружинящих наклона с касанием грудью бедер, руки вверх;</p> <p>4- И.п.</p> <p>Шпагаты: правый, левый, поперечный</p>	<p>16</p> <p>8</p> <p>6'</p>	<p>Спина прямая, ноги прямые, взгляд вперед</p> <p>Ноги прямые, спина прямая, руки прямые</p> <p>Спина прямая, ноги прямые, носки оттянуть</p>
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p>		
<p>1)Отжимание в упоре венсон</p> <p>И.п. –упор лёжа</p> <p>1-заброс ноги на предплечье</p> <p>2-3 – отжимание</p> <p>4 – И.п.</p> <p>5-8 – тоже, другая нога</p>	<p>10</p>	<p>Спина прямая, нога прямая, носок оттянут</p>
<p>2)Латеральное отжимание в упоре венсон</p> <p>И.п.-упор лёжа</p> <p>1 –заброс ноги на предплечье</p> <p>2 –сгибание рук</p> <p>3 –опускание локтевого сустава до касания пола</p> <p>4 –подъем локтевого сустава в угол 90 градусов</p> <p>5 –выпрямление рук</p> <p>6 –И.п.</p>	<p>10</p>	<p>Спина прямая, нога прямая, носок оттянут</p>

<p>3) Отжимание “взрывная рамка”</p> <p>И.п. –упор лёжа</p> <p>1 - Упор лежа на согнутых руках</p> <p>2 -3 Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе, в позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди,</p> <p>4 – И.п.</p>	<p>10</p>	<p>Ноги прямые, носки оттянуты</p>
<p>4)) Отжимание «взрывная рамка» в упор венсон</p> <p>И.п. –упор лёжа</p> <p>1 - Упор лежа на согнутых руках</p> <p>2 -3 Отталкиваясь от пола, тело перемещается вверх, в положение согнувшись в воздухе, в позе согнувшись, ноги - вертикально и колени близко к груди,</p> <p>4 - упор Венсон, в котором руки и нога находятся в контакте с полом</p>	<p>10</p>	<p>Нога прямая, носки оттянуты</p>
<p>5) вертолёт в упор</p>	<p>10</p>	<p>Таз выше, ноги прямые</p>
<p>6) вертолёт с поворотом на 180 в упор</p>	<p>10</p>	<p>Ноги прямые, носки оттянуты</p>
<p>2 хореографии соревновательной программы без элементов;</p>	<p>10”</p>	<p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p>
<p>2 хореографии рук соревновательной программы</p>	<p>5”</p>	<p>Не задерживать дыхание, руками работать в точку</p>
<p>2 хореографии ног соревновательной программы</p>	<p>5”</p>	<p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки, ноги тянуть</p>
<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p>		

ОФП:	15'	
- отжимания;	30	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
- отжимания «кузнечик»;	20	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
- отжимание на правой и левой руке;	15/15	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно Ноги прямые, носки оттянуть
- поднятие ног, лёжа на спине	15	
- складки	20	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать
- выпрыгивания из глубокого приседа;	20	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
- аэробный бег	1"	Чаще бег, дыхание не задерживать
- ходьба	3	

-выпрыгивания из глубокого приседа;	30"	Выпрыгивать выше, спина прямая, руки вверх
- джеки;	30"	Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть
- бег с высоким подниманием бедра	30"	Чаще бег, дыхание не задерживать
- ланчи;	30"	Взгляд вперед, руки прямые,
сгибание и разгибание рук в упоре лежа;	30"	спина ровно, живот втянуть, ноги прямые
- скипы;	30"	Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть, ноги прямые
- поднимание на носки;	30"	Спина ровно, живот втянуть, подниматься выше на носки
-ни ап;	30"	Ноги прямые, носки оттянуть, выше подниматься
- приседания	30"	Подъем колена выше, спина прямая, взгляд вперед
Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах	30"	Присед глубже
Наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх	10"	И .п.: сед ноги врозь, носки оттянуть, ноги прямые
Наклон с касанием грудью бедер, руки вверх	10"	И.п.: сед, носки оттянуть, ноги прямые
4) Выпад правой, левой	30"	И.п.: о.с.: 1-выпад правой; 2- и.п.; 3-4 тоже левой

<p>5) Шпагаты: правый, левый, поперечный</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p>	<p>6'</p>	<p>Ноги прямые, спина ровно, носки оттянуть</p>
<p>СФП:</p> <p>-упор углом на гимнастических «стоялках»;</p> <p>- И.п.- упор сидя: 1-8 – упор сидя углом</p> <p>- И.п. упор сидя углом: 1-8 – упор углом с касанием пятками пола</p> <p>-И.п.- упор углом: 1-8 - переставляя поочередно руки, продвижение назад углом с касанием пятками пола</p> <p>- И.п.- упор углом: 1-8 – переставляя поочередно руки, продвижение вперед, назад</p> <p>Упор углом ноги врозь</p> <p>Упор углом ноги врозь с поворотом на 360°;</p>	<p>Зр-5 счетов</p> <p>Зр</p> <p>Зр.</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>Зр- 5 счетов</p> <p>10</p>	<p>Ноги прямые, носки оттянуть</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше, отрывать ладони от пола</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, отрывать ладони от пола, не касаться ногами и тазом пола</p> <p>Ноги натянуты, пятки пола не касаются</p> <p>Тело поворачивается на 360° . Держать 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота.</p>

Упор углом ноги вместе	Зр- 5 счетов	Менять положение рук на полу до 4 раз
Упор углом ноги вместе с поворотом на 360	10 кругов	Ноги прямые, пола не касаются
Упор высокий угол ноги врозь	Зр по 5 счетов	Ноги натянуты, менять положение рук на полу до 4раз
Упор высокий угол ноги вместе	Зр по 5 счетов	Упор высокий угол ноги врозь
Упражнение “курочка”	Зр по 5 счетов	Удерживать позу 5 счетов
Из упражнение “курочка” выйти упор угол ноги врозь	Зр по 5 счетов	Удерживать позу 5 счетов,ноги прямые
Хореография рук из соревновательной программы	10р	сидя на коленях, отрываем колени от пола до груди и удерживаем 5 счетов
Хореография ног из соревновательной программы	5'	ноги прямые, пола не касаются
Отработка рук из соревновательной программы	5'	Руки натягивать, дыхание не задерживать
Отработка базовых дорожек из соревновательной программы	15'	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
	15'	Четко работать руками и кистями
		Ноги тянуть
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
ОФП:	15'	
- отжимания;	30	

- отжимания «кузнечик»;	20	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
- отжимание на правой и левой руке;	15/15	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
- поднятие ног, лёжа на спине	15	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно
- складки	20	Ноги прямые, носки оттянуть
- выпрыгивания из глубокого приседа;	20	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать
- аэробный бег	1"	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
- ходьба	5"	Чаще бег, дыхание не задерживать

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна	
Дата проведения тренировки по расписанию	13.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы «С» (прыжки)	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (разминка)		
<p>Ходьба: - обычная; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки встороны; - шагами полки руки согнуты на пояснице</p> <p>Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки встороны; - сгибая ноги назад, руки встороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;</p> <p>Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз</p>	<p>2'</p> <p>10'</p> <p>1'</p>	<p>Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание</p> <p>«Чаще- ШАГ!» «Бегом- МАРШ!»</p> <p>1-2-вдох 3-4- выдох</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
<p>- Прыжок с поворотом на 360°</p> <p>- С поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат и поворотом на 180° приземление на ноги</p> <p>- С поворотом на 360° прыжок казак</p> <p>- С поворотом на 360° прыжок казак в шпагат</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>С двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено. В полёте тело поворачивается 360°. Положение рук произвольное При приземлении ноги вместе</p> <p>Прыжок с поворотом 180 ° во фронтальный шпагат, находясь в воздухе, наклониться и выполнить поворот ещё на 180 °, готовясь к приземлению</p> <p>Вертикальный прыжок с поворотом на 360°. В воздухе показать положение казак При приземлении ноги вместе</p> <p>Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в положение казак Приземлиться в шпагат</p>

- С поворотом на 360° прыжок в шпагат	10	Прыжок с поворотом на 360° в шпагат
Прыжок джамп с поворотом на 360°	5	Прыжок с поворотом на 360° в джамп приземление на две ноги
Прыжок с поворотом на 360° в джамп приземление в шпагат	5	На группировке ноги выше, приземление в шпагат с натянутыми ногами
-2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов;	5"	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
-первая часть соревновательной программы под музыку без элементов	5"	выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног
- вторая часть соревновательной программы без элементов;	5"	
- хореография соревновательной программы с ошибками	5"	Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
ОФП:	15'	
- отжимания;	30	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
- отжимания «кузнечик»;	20	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
- отжимание на правой и левой руке;	15/15	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно
- поднятие ног, лёжа на спине	15	Ноги прямые, носки оттянуть
- складки	20	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать
	20	

- выпрыгивания из глубокого приседа;		Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
- аэробный бег	1"	Чаще бег, дыхание не задерживать
- ходьба	3"	

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна	
Дата проведения тренировки по расписанию	14.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы «D» (гибкость)	
Инвентарь	Гимнастический коврик, подушка, стул	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (разминка)		
Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - на носках руки в стороны; - в полуприседе, руки за головой; - шагами польки, руки согнуты на поясице	3'	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
Танцевальная разминка	15'	Сохранять дистанцию, не задерживать дыхание,
Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх;	30"	1-2-вдох

<p>3-4- руки вниз</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1- наклон головы направо; 2- И.п.; 3-наклон головы налево; 4- И.п.; 5- наклон головы вперед; 6- И.п.; 7- наклон головы назад; 8- И.п.</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь: 1-4- 4 круга вперед; 5-8- тоже назад.</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-3- 3 пружинящих наклона; 4- И.п.</p> <p>И.п.- О.с., руки на поясе: 1-выпад правой, руки вперед; 2- И.п.; 3- 4- тоже левой.</p> <p>И.п.- сед ноги врозь, руки вверх: 1-3- наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх; 4- И.п.</p> <p>Шпагаты: правый, левый, продольный</p>	<p>8</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>16</p> <p>10</p> <p>8'</p>	<p>3-4- ВЫДОХ</p> <p>Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести</p> <p>Руки прямые, спина прямая</p> <p>Подбородок поднять, ноги прямые</p> <p>взгляд вперед, выпад глубже</p> <p>Ноги прямые, спина прямая, руки прямые, носки оттянуть</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, спина прямая</p>
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p>		

<p>СФП: - поза аиста на правой с закрытыми глазами, на стуле</p> <p>- поза аиста на левой с закрытыми глазами, на стуле</p> <p>- стойка на правой с закрытыми глазами на подушке</p> <p>- стойка на левой с закрытыми глазами на подушке</p> <p>- стойка на правом носке на подушке, левая поднята вперед на 90°, руки в стороны;</p> <p>- стойка на правом носке на подушке, левая поднята вперед на 90°, руки в стороны;</p>	<p>6'</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p>	<p>Спина прямая, руки точно в сторону, опорная прямая, стоять как можно дольше</p> <p>Спина прямая, руки точно в сторону, опорная прямая, носок оттянуть, стоять как можно дольше</p>
<p>-ходьба на носках</p>	<p>16 раз</p>	<p>Спина прямая, взгляд вперед, ходьба на прямых ногах, на носках, руки точно в сторону</p>
<p>Выполнение элементов группы D (гибкость):</p>		
<p>Поворот на 1 ноге на 360</p>	<p>8</p>	<p>Равновесие на одной ноге выполнить 1 полный поворот, положение свободной ноги и рук свободное, остановка на одной или двух ногах</p>
<p>- поворот на 1 ноге на 720⁰ (или более);</p>	<p>8</p>	<p>Равновесие на одной ноге, выполнить два полных поворота, положение свободной ноги и рук свободное, остановка на одной или двух ногах</p>
<p>- поворот на 1 ноге на 320⁰ (или более) в вертикальный шпагат;</p>	<p>8</p>	<p>И.п.: стойка на одной ноге, выполнить один полный поворот, вертикальный шпагат</p>

<p>- поворот на 360⁰ в высоком равновесии с захватом за ногу;</p>	<p>6</p>	<p>Поворот в равновесии, при котором одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень, поворот на 360 ° должен быть выполнен полностью, положение свободной руки- произвольное, остановка на одной или двух ногах</p>
<p>Опорная либела</p>	<p>10</p>	<p>Стойка на одной ноге, выполнить опорную либеллу,</p>
<p>Опорная либела в вертикальный шпагат</p>	<p>10</p>	<p>Стойка на одной ноге, выполнить опорную либеллу, опорный вертикальный шпагат</p>
<p>Безопорная либела</p>	<p>5</p>	<p>Стойка на одной ноге выполнить безопорную либелу</p>
<p>- безопорная либела в вертикальный шпагат;</p>	<p>5</p>	<p>Стойка на одной ноге выполнить безопорную либелу в вертикальный шпагат</p>
<p>- безопорная либела в безопорный вертикальный шпагат;</p>	<p>5</p>	<p>Стойка на одной ноге выполнить безопорную либелу в безопорный вертикальный шпагат</p>
<p>- безопорная двойная либела в вертикальный шпагат;</p>	<p>5</p>	<p>Стойка на одной ноге, выполнить в соединении одну безопорную либелу (360 °) и затем вторую, вертикальный шпагат</p>
<p>- 2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов;</p>	<p>5''</p>	<p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p>
<p>- 2 хореографии соревновательной программы под музыку с верхними элементами</p>	<p>3р</p>	<p>Следить за выполнением элементов выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног</p>

- Хореография соревновательной программы под музыку	3	Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
ОФП:	15'	
- отжимания;	30	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
- отжимания «кузнечик»;	20	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
- отжимание на правой и левой руке;	15/15	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно
- поднимание ног, лёжа на спине	15	Ноги прямые, носки оттянуть
- складки	20	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать
- выпрыгивания из глубокого приседа;	20	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
- аэробный бег	1"	Чаще бег, дыхание не задерживать
- ходьба	3"	

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна	
Дата проведения тренировки по расписанию	15.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы В» (статика)	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание		
	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (разминка)	20'	
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - на носках, руки на поясе; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны <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>2'</p> <p>10'</p> <p>30"</p>	<p>Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание</p> <p>«Чаще - ШАГ!» «Бегом- МАРШ!» Дыхание не задерживать</p> <p>1-2-вдох 3-4- выдох</p>

-выпрыгивания из глубокого приседа;	30"	Выпрыгивать выше, спина прямая, руки вверх
- джеки;	30"	Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть
- бег с высоким подниманием бедра	30"	Чаще бег, дыхание не задерживать
- ланчи;	30"	Взгляд вперед, руки прямые,
сгибание и разгибание рук в упоре лежа;	30"	спина ровно, живот втянуть, ноги прямые
- скипы;	30"	Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть, ноги прямые
- поднимание на носки;	30"	Спина ровно, живот втянуть, подниматься выше на носки
-ни ап;	30"	Ноги прямые, носки оттянуть, выше подниматься
- приседания	30"	Подъем колена выше, спина прямая, взгляд вперед
Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах	30"	Присед глубже
Наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх	10"	И .п.: сед ноги врозь, носки оттянуть, ноги прямые
Наклон с касанием грудью бедер, руки вверх	10"	И.п.: сед, носки оттянуть, ноги прямые
4) Выпад правой, левой	30"	И.п.: о.с.: 1-выпад правой; 2- и.п.; 3-4 тоже левой

<p>5) Шпагаты: правый, левый, поперечный</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p>	<p>6'</p>	<p>Ноги прямые, спина ровно, носки оттянуть</p>
<p>СФП:</p> <p>-упор углом на гимнастических «стоялках»;</p> <p>- И.п.- упор сидя: 1-8 – упор сидя углом</p> <p>- И.п. упор сидя углом: 1-8 – упор углом с касанием пятками пола</p> <p>-И.п.- упор углом: 1-8 - переставляя поочередно руки, продвижение назад углом с касанием пятками пола</p> <p>- И.п.- упор углом: 1-8 – переставляя поочередно руки, продвижение вперед, назад</p> <p>Упор углом ноги врозь</p> <p>Упор углом ноги врозь с поворотом на 360°;</p>	<p>Зр-5 счетов</p> <p>Зр</p> <p>Зр.</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>Зр- 5 счетов</p> <p>10</p>	<p>Ноги прямые, носки оттянуть</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше, отрывать ладони от пола</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, отрывать ладони от пола, не касаться ногами и тазом пола</p> <p>Ноги натянуты, пятки пола не касаются</p> <p>Тело поворачивается на 360° . Держать 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота.</p>

Упор углом ноги вместе	Зр- 5 счетов	Менять положение рук на полу до 4 раз
Упор углом ноги вместе с поворотом на 360	10 кругов	Ноги прямые, пола не касаются
Упор высокий угол ноги врозь	Зр по 5 счетов	Ноги натянуты, менять положение рук на полу до 4раз
Упор высокий угол ноги вместе	Зр по 5 счетов	Упор высокий угол ноги врозь
Упражнение “курочка”	Зр по 5 счетов	Удерживать позу 5 счетов
Из упражнение “курочка” выйти упор угол ноги врозь	Зр по 5 счетов	Удерживать позу 5 счетов,ноги прямые
Хореография рук из соревновательной программы	10р	сидя на коленях, отрываем колени от пола до груди и удерживаем 5 счетов
Хореография ног из соревновательной программы	5'	ноги прямые, пола не касаются
Отработка рук из соревновательной программы	5'	Руки натягивать, дыхание не задерживать
Отработка базовых дорожек из соревновательной программы	15'	Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки
	15'	Четко работать руками и кистями
		Ноги тянуть
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
ОФП:	15'	
- отжимания;	30	

- отжимания «кузнечик»;	20	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед
- отжимание на правой и левой руке;	15/15	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, руки вдоль туловища
- поднятие ног, лёжа на спине	15	Живот втянуть, поясницу не прогибать, взгляд вперед, ноги врозь, спина ровно
- складки	20	Ноги прямые, носки оттянуть
- выпрыгивания из глубокого приседа;	20	Ноги прямые, носки оттянуть, дыхание не задерживать
- аэробный бег	1"	Выпрыгивать выше, руки вверх, носки оттянуть
- ходьба	5"	Чаще бег, дыхание не задерживать

План-конспекта с 10.08-15.08.2020г.

для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

для группы ТЗ-№6

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна	
Дата проведения тренировочного занятия	10.08.2020	
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
<p>Подготовительная часть</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - в полуприсяде, 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; 	20 мин	<p>Живот втянуть</p> <p>Плечи опустить</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Не задерживать дыхание</p> <p>«Чаще- ШАГ!»</p> <p>«Бегом- МАРШ!»</p>

<p>Ходьба:</p> <p>1-2- дугами наружу руками вверх;</p> <p>3-4- руки вниз</p>		
<p>Основная часть</p> <p>Совершенствовать технику выполнения элементов акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперёд; -кувырок назад; - кувырок вперёд со стойки на одной ноге; - кувырок назад в упор лёжа; - колесо на правой; -колесо на левой; - стойка на руках у стены; 	<p>80 мин</p>	<p>Носки оттянуть</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Не торопиться</p>
<p>Заключительная часть</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>20 мин</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>

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна	
Дата проведения тренировочного занятия	11.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Разучивание танцевальной связки, элементы акробатики	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - в полуприсяде, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны; - шагами полки 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 	20 мин	<p>Живот втянуть</p> <p>Плечи опустить</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Не задерживать дыхание</p> <p>«Чаще- ШАГ!»</p> <p>«Бегом- МАРШ!»</p>

Шпагат правый, левый, поперечный		
Основная часть	125 мин	
Разучивание танцевальной связки	45мин	Следить за правильностью исполнения движений
Совершенствовать технику выполнения элементов акробатики	20мин	
- кувырок вперёд;		
-кувырок назад;		
- кувырок вперёд со стойки на одной ноге;		
- кувырок назад в упор лёжа;		
- колесо на правой;		
-колесо на левой;		
- стойка на руках у стены;		
Хореография соревновательной программы под музыку	3р	Ноги тянуть,руки рещи
Хореография рук соревновательной программы	3р	Руки четче
Хореография ног соревновательной программы	3р	Ноги тянем
Заключительная часть	35 мин	
ОФП		
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;	30р-2подхода	Отжимание ниже
- сгибание разгибание рук в упоре лёжа «кузнечиком»	20р-2подхода	
- латеральное отжимание	15р-2подхода	
- сгибание и разгибание туловища	20р-2подхода	
- сгибание разгибание туловища в казак	20р-2подхода	Носки оттянуть
- сгибание и разгибание туловища в страдл	15р-2подхода	Дыхание не задерживать
Растяжка:		Ноги прямые

Складка ноги вместе, ноги врозь Шпагаты: правый, левый, поперечный		Складка ниже
---	--	--------------

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна	
Дата проведения тренировочного занятия	12.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы D (гибкость)	
Инвентарь	Гимнастические коврики, подушка, стул	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - на носках руки в стороны; - в полуприседе, руки за головой; - шагами польки, руки согнуты на поясице	3'	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание

Танцевальная разминка	15'	Сохранять дистанцию, не задерживать дыхание,
Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"	1-2-вдох 3-4- выдох
И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1- наклон головы направо; 2- И.п.; 3-наклон головы налево; 4- И.п.; 5- наклон головы вперед; 6- И.п.; 7- наклон головы назад; 8- И.п.	8	Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести
И.п.- стойка ноги врозь: 1-4- 4 круга вперед; 5-8- тоже назад.	4	Руки прямые, спина прямая
И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-3- 3 пружинящих наклона; 4- И.п.	8	Подбородок поднять, ноги прямые
И.п.- О.с., руки на поясе: 1-выпад правой, руки вперед;	16	взгляд вперед, выпад глубже

<p>2- И.п.;</p> <p>3- 4- тоже левой.</p> <p>И.п.- сед ноги врозь, руки вверх:</p> <p>1-3- наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх;</p> <p>4- И.п.</p> <p>Шпагаты: правый, левый, продольный</p>	<p>10</p> <p>8'</p>	<p>Ноги прямые, спина прямая, руки прямые, носки оттянуть</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, спина прямая</p>
<p>Основная часть</p> <p>СФП:</p> <p>-поза аиста на правой с закрытыми глазами, на стуле</p> <p>- поза аиста на левой с закрытыми глазами, на стуле</p> <p>- стойка на правой с закрытыми глазами на подушке</p> <p>- стойка на левой с закрытыми глазами на подушке</p> <p>- стойка на правом носке на подушке, левая поднята вперед на 90°, руки в стороны;</p> <p>- стойка на правом носке на подушке, левая поднята вперед на 90°, руки в стороны;</p> <p>-ходьба на носках</p> <p>Выполнение элементов группы D (гибкость):</p> <p>Поворот на 1 ноге на 360</p>	<p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>16 раз</p>	<p>Спина прямая, руки точно в сторону, опорная прямая, стоять как можно дольше</p> <p>Спина прямая, руки точно в сторону, опорная прямая, носок оттянуть, стоять как можно дольше</p> <p>Спина прямая, взгляд вперед, ходьба на прямых ногах, на носках, руки точно в сторону</p> <p>Равновесие на одной ноге выполнить 1 полный поворот,</p>

	8	положение свободной ноги и рук свободное, остановка на одной или двух ногах
- поворот на 1 ноге на 720^0 (или более);	8	Равновесие на одной ноге, выполнить два полных поворота, положение свободной ноги и рук свободное, остановка на одной или двух ногах
- поворот на 1 ноге на 320^0 (или более) в вертикальный шпагат;	8	И.п.: стойка на одной ноге, выполнить один полный поворот, вертикальный шпагат
- поворот на 360^0 в высоком равновесии с захватом за ногу;	6	Поворот в равновесии, при котором одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень, поворот на 360^0 должен быть выполнен полностью, положение свободной руки - произвольное, остановка на одной или двух ногах
Опорная либела	10	Стойка на одной ноге, выполнить опорную либеллу,
Опорная либела в вертикальный шпагат	10	Стойка на одной ноге, выполнить опорную либеллу, опорный вертикальный шпагат
Безопорная либела	5	Стойка на одной ноге выполнить безопорную либелу
- безопорная либела в вертикальный шпагат;	5	Стойка на одной ноге выполнить безопорную либелу в вертикальный шпагат
- безопорная либела в безопорный вертикальный шпагат;	5	Стойка на одной ноге выполнить безопорную либелу в безопорный вертикальный шпагат
- безопорная двойная либела в вертикальный шпагат;	5	Стойка на одной ноге, выполнить в соединении одну безопорную либелу (360^0) и затем вторую, вертикальный шпагат

<p>- 2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов;</p> <p>- 2 хореографии соревновательной программы под музыку с верхними элементами</p> <p>- Хореография соревновательной программы под музыку</p>	<p>5”</p> <p>3р</p> <p>3</p>	<p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p> <p>Следить за выполнением элементов выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног</p> <p>Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>ОФП</p> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;</p> <p>- сгибание разгибание рук в упоре лёжа «кузнечиком»</p> <p>- латеральное отжимание</p> <p>- сгибание и разгибание туловища</p> <p>- сгибание разгибание туловища в казак</p> <p>- сгибание и разгибание туловища в страдл</p> <p>Растяжка:</p> <p>Складка ноги вместе, ноги врозь</p> <p>Шпагаты: правый, левый, поперечный</p>	<p>35 мин</p> <p>30р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p>	<p>Отжимание ниже</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Дыхание не задерживать</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Складка ниже</p>

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна
Дата проведения тренировочного занятия	13.08.2020

Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы С (прыжки)	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны; - шагами полки 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>Шпагаты: правый, левый, продольный</p>	<p style="text-align: center;">3'</p> <p style="text-align: center;">10'</p> <p style="text-align: center;">30"</p> <p style="text-align: center;">8</p>	<p>Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание</p> <p>«Чаще- ШАГ!» «Бегом- МАРШ!»</p> <p>1-2-вдох 3-4- выдох</p> <p>Ноги прямые</p>
<p>Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжок с поворотом на 720° - С поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат и поворотом на 180° приземление в упор лёжа 	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p>С двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено. В полёте тело поворачивается 720°. Положение рук произвольное. При приземлении ноги вместе</p> <p>Прыжок с поворотом 180° во фронтальный шпагат, находясь в воздухе, наклониться и выполнить поворот ещё на 180°, готовясь к приземлению. Приземлиться в упор лёжа</p>

- С поворотом на 360° прыжок казак	10	Вертикальный прыжок с поворотом на 360°. В воздухе показать положение казак При приземлении ноги вместе
- С поворотом на 180° прыжок казак и поворотом на 180° , упор лёжа	10	Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в положение казак Находясь в воздухе, тело наклоняется, выполняя поворот еще на 180° и готовится к приземлению Приземлиться в упор лежа
- С поворотом на 180° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа	10	Прыжок с поворотом на 180°, в положение согнувшись Находясь в воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь ещё на 180°, и готовится к приземлению Приземлиться в упор лёжа
- С поворотом на 360° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа	10	Прыжок с поворотом на 360° в положение согнувшись Находясь в воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь еще на 180°, готовится к приземлению Приземлиться в упор лёжа
- С поворотом на 360° прыжок в шпагат, разножка и приземление в шпагат	10	Прыжок с поворотом на 360° в шпагат Находясь в воздухе, сменить положение ног (выполнить разножку) Тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат
- С поворотом на 360° прыжок в шпагат и приземление в упор лёжа	10	Прыжок с поворотом на 360° в шпагат Затем тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в упор лёжа
- Перекидной прыжок и поворот на 360°	10	С одной ноги выполнить прыжок вперед с одновременным поворотом тела на 180°. Находясь в воздухе, сменить положение ног, показать шпагат Выполнить поворот еще на 360°. Приземление на одну ногу, лицом в направлении, противоположном исходному положению
-2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов;		

<p>-первая часть соревновательной программы под музыку с элементами, вторая часть хореография без элементов;</p> <p>- первая часть соревновательной программы хореография без элементов под музыку, вторая часть с элементами;</p> <p>- хореография соревновательной программы с ошибками</p>		<p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p> <p>Следить за техникой выполнения элементов и пирамид, выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног</p> <p>Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>ОФП</p> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;</p> <p>- сгибание разгибание рук в упоре лёжа «кузнечиком»</p> <p>- латеральное отжимание</p> <p>- сгибание и разгибание туловища</p> <p>- сгибание разгибание туловища в казак</p> <p>- сгибание и разгибание туловища в страдл</p> <p>Растяжка:</p> <p>Складка ноги вместе, ноги врозь</p> <p>Шпагаты: правый, левый, поперечный</p>	<p>35 мин</p> <p>30р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p>	<p>Отжимание ниже</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Дыхание не задерживать</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Складка ниже</p>

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна
Дата проведения тренировочного занятия	14.08.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка

Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы В (статика)	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - в полуприсяде, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны	2'	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;	10'	«Чаще - ШАГ!» «Бегом- МАРШ!» Дыхание не задерживать
Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"	1-2-вдох 3-4- выдох
-выпрыгивания из глубокого приседа; - джеки;	20	Выпрыгивать выше, спина прямая, руки вверх
	30"	Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть
- бег с высоким подниманием бедра	30"	Чаще бег, дыхание не задерживать
- ланчи;	30"	Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть, ноги прямые
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;	30"	Взгляд вперед, руки прямые, спина ровно, живот втянуть, ноги прямые
- скипы;	30"	Ноги прямые, носки оттянуть,
- поднимание на носки;	30"	Спина ровно, живот втянуть, подниматься выше на носки
-ни ап;	30"	Подъем колена выше, спина прямая, взгляд вперед

- упор углом	30"	
- приседания	30"	
Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"	1-2-вдох 3-4- выдох
1) Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах	30"	И.п.: упор сидя: 1-4 Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах (одновременно и поочередно), спина прямая
2) Наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх		И .п.: сед ноги врозь, носки оттянуть, ноги прямые
3) Наклон с касанием грудью бедер, руки вверх	10	И.п.: сед, носки оттянуть, ноги прямые
4) Выпад правой, левой	16	И.п.: о.с.: 1-выпад правой; 2- и.п.; 3-4 тоже левой
5) Шпагаты: правый, левый, поперечный	8'	Ноги прямые, спина ровно, носки оттянуть
Основная часть		
СФП: -упор углом на гимнастических «стоялках»;	10	Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше
- И.п.- упор сидя: 1-8 – упор сидя углом	4	Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше, отрывать ладони от пола
- И.п. упор сидя углом: 1-8 – упор углом с касанием пятками пола	4	Ноги прямые, носки оттянуть, отрывать ладони от пола, не касаться ногами и тазом пола
-И.п.- упор углом: 1-8 - переставляя поочередно руки, продвижение назад углом с касанием пятками пола	8	
- И.п.- упор углом: 1-8 – переставляя поочередно руки, продвижение вперед, назад	8	
1) Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 360°;	8	Упор углом ноги врозь Тело поворачивается на 360°. Держать 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота.

<p>2) Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 720°;</p>	<p>8</p>	<p>Менять положение рук на полу до 4 раз</p> <p>Упор углом ноги врозь вне Тело поворачивается на 720°. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Менять положение рук на полу до 8 раз</p>
<p>3) Упор углом с поворотом на 720°</p>	<p>10</p>	<p>Повернуться на 720°, положение рук на полу меняется до 8 раз. Ноги прямые, носки оттянуть</p>
<p>4) Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360°</p>	<p></p>	<p>Упор высокий угол ноги врозь Выполнить поворот на 360°. Удерживать позу 2 секунды до, в течение или после поворота Положение рук на полу меняется до 4 раз</p>
<p>5) Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720°</p>	<p>10</p>	<p>Упор высокий угол ноги врозь, выполнить поворот на 720°, положение рук на полу меняется до 8 раз Ноги прямые, носки оттянуть</p>
<p>6) Упор высокий угол с поворотом на 360°</p>	<p>10</p>	<p>Упор высокий угол Тело выполняет поворот на 360°. Удерживать положение 2 секунды в начале в течение или в конце поворота. Положение рук на полу меняется до 4 раз</p>
<p>7) Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках</p>	<p>10</p>	<p>Упор, в котором тело удерживается на обеих прямых руках, кисти в лучезапястных суставах должны быть повернуты наружу или пальцы направлены к стопам, ноги разведены врозь. Удерживать позу 2 секунды Линия тела не должна превышать 20° от горизонтали</p>
<p>- 2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов;</p>	<p></p>	<p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p>
<p>- Хореография соревновательной программы под музыку с ошибками</p>	<p>10</p>	<p></p>

		Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног
<p>Заключительная часть</p> <p>ОФП</p> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;</p> <p>- сгибание разгибание рук в упоре лёжа «кузнечиком»</p> <p>- латеральное отжимание</p> <p>- сгибание и разгибание туловища</p> <p>- сгибание разгибание туловища в казак</p> <p>- сгибание и разгибание туловища в страдл</p> <p>Растяжка:</p> <p>Складка ноги вместе, ноги врозь</p> <p>Шпагаты: правый, левый, поперечный</p>	<p>35 мин</p> <p>30р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p>	<p>Отжимание ниже</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Дыхание не задерживать</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Складка ниже</p>

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна
Дата проведения тренировочного занятия	15.08.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	Разучивание танцевальной связки, элементы акробатики
Инвентарь	Гимнастические коврики

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - в полуприсяде, 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> <p>1-2- дугами наружу руками вверх;</p> <p>3-4- руки вниз</p> <p>Шпагат правый, левый, поперечный</p>	<p>20 мин</p>	<p>Живот втянуть</p> <p>Плечи опустить</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Не задерживать дыхание</p> <p>«Чаще- ШАГ!»</p> <p>«Бегом- МАРШ!»</p>
<p>Основная часть</p> <p>Разучивание танцевальной связки</p> <p>Совершенствовать технику выполнения элементов акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед; -кувырок назад; - кувырок вперед со стойки на одной ноге; - кувырок назад в упор лёжа; 	<p>125 мин</p> <p>45мин</p> <p>20мин</p>	<p>Следить за правильностью исполнения движений</p>

<ul style="list-style-type: none"> - колесо на правой; - колесо на левой; - стойка на руках у стены; <p>Хореография соревновательной программы под музыку</p> <p>Хореография рук соревновательной программы</p> <p>Хореография ног соревновательной программы</p>	<p style="text-align: center;">3р</p> <p style="text-align: center;">3р</p> <p style="text-align: center;">3р</p>	<p style="text-align: center;">Ноги тянуть, руки рещи</p> <p style="text-align: center;">Руки четче</p> <p style="text-align: center;">Ноги тянем</p>
<p>Заключительная часть</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>35 мин</p> <p>30р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p>	<p>Отжимание ниже</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Дыхание не задерживать</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Складка ниже</p>

План-конспекта с 10.08-15.08.2020г.

для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

для группы ТЗ-№7

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна	
Дата проведения тренировочного занятия	10.08.2020	
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
<p>Подготовительная часть</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - в полуприсяде, 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; 	20 мин	<p>Живот втянуть</p> <p>Плечи опустить</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Не задерживать дыхание</p> <p>«Чаще- ШАГ!»</p> <p>«Бегом- МАРШ!»</p>

<p>Ходьба:</p> <p>1-2- дугами наружу руками вверх;</p> <p>3-4- руки вниз</p>		
<p>Основная часть</p> <p>Совершенствовать технику выполнения элементов акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперёд; -кувырок назад; - кувырок вперёд со стойки на одной ноге; - кувырок назад в упор лёжа; - колесо на правой; -колесо на левой; - стойка на руках у стены; 	<p>80 мин</p>	<p>Носки оттянуть</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Не торопиться</p>
<p>Заключительная часть</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>20 мин</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>

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна	
Дата проведения тренировочного занятия	11.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Разучивание танцевальной связки, элементы акробатики	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - в полуприсяде, 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; 	20 мин	<p>Живот втянуть</p> <p>Плечи опустить</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Не задерживать дыхание</p> <p>«Чаще- ШАГ!»</p> <p>«Бегом- МАРШ!»</p>

3-4- руки вниз Шпагат правый, левый, поперечный		
Основная часть	125 мин	
Разучивание танцевальной связки	45мин	Следить за правильностью исполнения движений
Совершенствовать технику выполнения элементов акробатики	20мин	
- кувырок вперёд;		
-кувырок назад;		
- кувырок вперёд со стойки на одной ноге;		
- кувырок назад в упор лёжа;		
- колесо на правой;		
-колесо на левой;		
- стойка на руках у стены;		
Хореография соревновательной программы под музыку	3р	Ноги тянуть,руки рещи
Хореография рук соревновательной программы	3р	Руки четче
Хореография ног соревновательной программы	3р	Ноги тянем
Заключительная часть	35 мин	
ОФП		
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;	30р-2подхода	Отжимание ниже
- сгибание разгибание рук в упоре лёжа «кузнечиком»	20р-2подхода	
- латеральное отжимание	15р-2подхода	
- сгибание и разгибание туловища	20р-2подхода	
- сгибание разгибание туловища в казак	20р-2подхода	Носки оттянуть
- сгибание и разгибание туловища в страдл	15р-2подхода	Дыхание не задерживать
		Ноги прямые

Растяжка: Складка ноги вместе, ноги врозь Шпагаты: правый, левый, поперечный		Складка ниже
--	--	--------------

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна	
Дата проведения тренировочного занятия	12.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы D (гибкость)	
Инвентарь	Гимнастические коврики, подушка, стул	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - на носках руки в стороны; - в полуприседе, руки за головой; - шагами польки, руки согнуты на пояснице	3'	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание

Танцевальная разминка	15'	Сохранять дистанцию, не задерживать дыхание,
Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"	1-2-вдох 3-4- выдох
И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1- наклон головы направо; 2- И.п.; 3-наклон головы налево; 4- И.п.; 5- наклон головы вперед; 6- И.п.; 7- наклон головы назад; 8- И.п.	8	Наклон ниже, плечи расправить, спина прямая, лопатки свести
И.п.- стойка ноги врозь: 1-4- 4 круга вперед; 5-8- тоже назад.	4	Руки прямые, спина прямая
И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-3- 3 пружинящих наклона; 4- И.п.	8	Подбородок поднять, ноги прямые
И.п.- О.с., руки на поясе: 1-выпад правой, руки вперед;	16	взгляд вперед, выпад глубже

<p>2- И.п.;</p> <p>3- 4- тоже левой.</p> <p>И.п.- сед ноги врозь, руки вверх:</p> <p>1-3- наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх;</p> <p>4- И.п.</p> <p>Шагаты: правый, левый, продольный</p>	<p>10</p> <p>8'</p>	<p>Ноги прямые, спина прямая, руки прямые, носки оттянуть</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть, спина прямая</p>
<p>Основная часть</p> <p>СФП:</p> <p>-поза аиста на правой с закрытыми глазами, на стуле</p> <p>- поза аиста на левой с закрытыми глазами, на стуле</p> <p>- стойка на правой с закрытыми глазами на подушке</p> <p>- стойка на левой с закрытыми глазами на подушке</p> <p>- стойка на правом носке на подушке, левая поднята вперед на 90°, руки в стороны;</p> <p>- стойка на правом носке на подушке, левая поднята вперед на 90°, руки в стороны;</p> <p>-ходьба на носках</p> <p>Выполнение элементов группы D (гибкость):</p> <p>Поворот на 1 ноге на 360</p>	<p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>тах кол-во времени</p> <p>16 раз</p>	<p>Спина прямая, руки точно в сторону, опорная прямая, стоять как можно дольше</p> <p>Спина прямая, руки точно в сторону, опорная прямая, носок оттянуть, стоять как можно дольше</p> <p>Спина прямая, взгляд вперед, ходьба на прямых ногах, на носках, руки точно в сторону</p> <p>Равновесие на одной ноге выполнить 1 полный поворот,</p>

	8	положение свободной ноги и рук свободное, остановка на одной или двух ногах
- поворот на 1 ноге на 720 ⁰ (или более);	8	Равновесие на одной ноге, выполнить два полных поворота, положение свободной ноги и рук свободное, остановка на одной или двух ногах
- поворот на 1 ноге на 320 ⁰ (или более) в вертикальный шпагат;	8	И.п.: стойка на одной ноге, выполнить один полный поворот, вертикальный шпагат
- поворот на 360 ⁰ в высоком равновесии с захватом за ногу;	6	Поворот в равновесии, при котором одна нога поднята в любом направлении - вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень, поворот на 360 ° должен быть выполнен полностью, положение свободной руки-произвольное, остановка на одной или двух ногах
Опорная либела	10	Стойка на одной ноге, выполнить опорную либеллу,
Опорная либела в вертикальный шпагат	10	Стойка на одной ноге, выполнить опорную либеллу, опорный вертикальный шпагат
Безопорная либела	5	Стойка на одной ноге выполнить безопорную либелу
- безопорная либела в вертикальный шпагат;	5	Стойка на одной ноге выполнить безопорную либелу в вертикальный шпагат
- безопорная либела в безопорный вертикальный шпагат;	5	Стойка на одной ноге выполнить безопорную либелу в безопорный вертикальный шпагат
- безопорная двойная либела в вертикальный шпагат;	5	Стойка на одной ноге, выполнить в соединении одну безопорную либелу (360 °) и затем вторую, вертикальный шпагат

<p>- 2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов;</p> <p>- 2 хореографии соревновательной программы под музыку с верхними элементами</p> <p>- Хореография соревновательной программы под музыку</p>	<p>5”</p> <p>3р</p> <p>3</p>	<p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p> <p>Следить за выполнением элементов выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног</p> <p>Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>ОФП</p> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;</p> <p>- сгибание разгибание рук в упоре лёжа «кузнечиком»</p> <p>- латеральное отжимание</p> <p>- сгибание и разгибание туловища</p> <p>- сгибание разгибание туловища в казак</p> <p>- сгибание и разгибание туловища в страдл</p> <p>Растяжка:</p> <p>Складка ноги вместе, ноги врозь</p> <p>Шпагаты: правый, левый, поперечный</p>	<p>35 мин</p> <p>30р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p>	<p>Отжимание ниже</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Дыхание не задерживать</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Складка ниже</p>

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна	
Дата проведения тренировочного занятия	13.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы С (прыжки)	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть</p> <p>Ходьба: - обычная; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны; - шагами полки руки согнуты на поясице</p> <p>Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;</p> <p>Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз</p> <p>Шпагаты: правый, левый, продольный</p>	<p>3'</p> <p>10'</p> <p>30"</p> <p>8</p>	<p>Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание</p> <p>«Чаще- ШАГ!» «Бегом- МАРШ!»</p> <p>1-2-вдох 3-4- выдох</p> <p>Ноги прямые</p>
<p>Основная часть</p> <p>- Прыжок с поворотом на 720°</p> <p>- С поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат и поворотом на 180° приземление в упор лёжа</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>С двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено. В полёте тело поворачивается 720°. Положение рук произвольное При приземлении ноги вместе</p> <p>Прыжок с поворотом 180 ° во фронтальный шпагат, находясь в воздухе, наклониться и выполнить</p>

- С поворотом на 360° прыжок казак	10	поворот ещё на 180 °, готовясь к приземлению Приземлиться в упор лёжа
- С поворотом на 180° прыжок казак и поворотом на 180° , упор лёжа	10	Вертикальный прыжок с поворотом на 360°. В воздухе показать положение казак При приземлении ноги вместе
- С поворотом на 180° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа	10	Вертикальный прыжок с поворотом на 180° в положение казак Находясь в воздухе, тело наклоняется, выполняя поворот еще на 180° и готовится к приземлению Приземлиться в упор лежа
- С поворотом на 180° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа	10	Прыжок с поворотом на 180°, в положение согнувшись Находясь в воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь ещё на 180°, и готовится к приземлению Приземлиться в упор лёжа
- С поворотом на 360° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа	10	Прыжок с поворотом на 360° в положение согнувшись Находясь в воздухе, тело наклоняется, поворачиваясь еще на 180°, готовится к приземлению Приземлиться в упор лёжа
- С поворотом на 360° прыжок в шпагат, разножка и приземление в шпагат	10	Прыжок с поворотом на 360° в шпагат Находясь в воздухе, сменить положение ног (выполнить разножку) Тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в шпагат
- С поворотом на 360° прыжок в шпагат и приземление в упор лёжа	10	Прыжок с поворотом на 360° в шпагат Затем тело наклоняется и готовится к приземлению Приземление в упор лёжа
- Перекидной прыжок и поворот на 360°	10	С одной ноги выполнить прыжок вперед с одновременным поворотом тела на 180°. Находясь в воздухе, сменить положение ног, показать шпагат Выполнить поворот еще на 360°.

<p>-2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов;</p> <p>-первая часть соревновательной программы под музыку с элементами, вторая часть хореография без элементов;</p> <p>- первая часть соревновательной программы хореография без элементов под музыку, вторая часть с элементами;</p> <p>- хореография соревновательной программы с ошибками</p>		<p>Приземление на одну ногу, лицом в направлении, противоположном исходному положению</p> <p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p> <p>Следить за техникой выполнения элементов и пирамид, выполнять программу под музыку, носки оттянуть, точные движения рук и ног</p> <p>Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>ОФП</p> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;</p> <p>- сгибание разгибание рук в упоре лёжа «кузнечиком»</p> <p>- латеральное отжимание</p> <p>- сгибание и разгибание туловища</p> <p>- сгибание разгибание туловища в казак</p> <p>- сгибание и разгибание туловища в страдл</p> <p>Растяжка:</p> <p>Складка ноги вместе, ноги врозь</p> <p>Шпагаты: правый, левый, поперечный</p>	<p>35 мин</p> <p>30р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p>	<p>Отжимание ниже</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Дыхание не задерживать</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Складка ниже</p>

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна	
Дата проведения тренировочного занятия	14.08.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Совершенствовать технику выполнения элементов группы В (статика)	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть		
Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - в полуприсяде, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны	2'	Живот втянуть Плечи опустить Носки оттянуть Не задерживать дыхание
Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед книзу, руки в стороны; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе;	10'	«Чаще - ШАГ!» «Бегом- МАРШ!» Дыхание не задерживать
Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"	1-2-вдох 3-4- выдох
-выпрыгивания из глубокого приседа; - джеки;	20 30"	Выпрыгивать выше, спина прямая, руки вверх Взгляд вперед, руки прямые, спина равно, живот втянуть
- бег с высоким подниманием бедра	30"	Чаще бег, дыхание не задерживать
- ланчи;	30"	Взгляд вперед, руки прямые, спина равно, живот втянуть, ноги прямые
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;	30"	Взгляд вперед, руки прямые, спина равно, живот втянуть, ноги прямые
- скипы;	30"	Ноги прямые, носки оттянуть,

- поднимание на носки;	30"	Спина ровно, живот втянуть, подниматься выше на носки
-ни ап;	30"	Подъем колена выше, спина прямая, взгляд вперед
- упор углом	30"	
- приседания	30"	
Ходьба: 1-2- дугами наружу руками вверх; 3-4- руки вниз	30"	1-2-вдох 3-4- выдох
1) Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах	30"	И.п.: упор сидя: 1-4 Сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах (одновременно и поочередно), спина прямая
2) Наклон прогнувшись с касанием грудью пола, руки вверх		И .п.: сед ноги врозь, носки оттянуть, ноги прямые
3) Наклон с касанием грудью бедер, руки вверх	10	И.п.: сед, носки оттянуть, ноги прямые
4) Выпад правой, левой	16	И.п.: о.с.: 1-выпад правой; 2- и.п.; 3-4 тоже левой
5) Шпагаты: правый, левый, поперечный	8'	Ноги прямые, спина ровно, носки оттянуть
Основная часть		
СФП: -упор углом на гимнастических «стоялках»;	10	Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше
- И.п.- упор сидя: 1-8 – упор сидя углом	4	Ноги прямые, носки оттянуть, поднять таз как можно выше, отрывать ладони от пола
- И.п. упор сидя углом: 1-8 – упор углом с касанием пятками пола	4	Ноги прямые, носки оттянуть, отрывать ладони от пола, не касаться ногами и тазом пола
-И.п.- упор углом: 1-8 - переставляя поочередно руки, продвижение назад углом с касанием пятками пола	8	
- И.п.- упор углом:		

1-8 – переставляя поочередно руки, продвижение вперед, назад	8	
1) Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 360°;	8	Упор углом ноги врозь Тело поворачивается на 360°. Держать 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Менять положение рук на полу до 4 раз
2) Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 720°;	8	Упор углом ноги врозь вне Тело поворачивается на 720°. Удерживать позу 2 секунды в начале, в течение или в конце поворота. Менять положение рук на полу до 8 раз
3) Упор углом с поворотом на 720°	10	Повернуться на 720°, положение рук на полу меняется до 8 раз. Ноги прямые, носки оттянуть
4) Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360°		Упор высокий угол ноги врозь Выполнить поворот на 360°. Удерживать позу 2 секунды до, в течение или после поворота Положение рук на полу меняется до 4 раз
5) Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720°	10	Упор высокий угол ноги врозь, выполнить поворот на 720°, положение рук на полу меняется до 8 раз Ноги прямые, носки оттянуть
6) Упор высокий угол с поворотом на 360°	10	Упор высокий угол Тело выполняет поворот на 360°. Удерживать положение 2 секунды в начале в течение или в конце поворота. Положение рук на полу меняется до 4 раз
7) Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках	10	Упор, в котором тело удерживается на обеих прямых руках, кисти в лучезапястных суставах должны быть повернуты наружу или пальцы направлены к стопам, ноги разведены врозь. Удерживать позу 2 секунды

<p>- 2 хореографии соревновательной программы под музыку, без элементов;</p> <p>- Хореография соревновательной программы под музыку с ошибками</p>	10	<p>Линия тела не должна превышать 20° от горизонтали</p> <p>Не задерживать дыхание, выполнять как можно чище базовые дорожки</p> <p>Исправить ошибки, выполнять программу под музыку, точные движения рук и ног</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>ОФП</p> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;</p> <p>- сгибание разгибание рук в упоре лёжа «кузнечиком»</p> <p>- латеральное отжимание</p> <p>- сгибание и разгибание туловища</p> <p>- сгибание разгибание туловища в казак</p> <p>- сгибание и разгибание туловища в страдл</p> <p>Растяжка:</p> <p>Складка ноги вместе, ноги врозь</p> <p>Шпагаты: правый, левый, поперечный</p>	<p>35 мин</p> <p>30р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p>	<p>Отжимание ниже</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Дыхание не задерживать</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Складка ниже</p>

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна
Дата проведения тренировочного занятия	15.08.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка

Направленность тренировочного занятия	Разучивание танцевальной связки, элементы акробатики	
Инвентарь	Гимнастические коврики	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - в полуприсяде, 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>Шпагат правый, левый, поперечный</p>	20 мин	<p>Живот втянуть</p> <p>Плечи опустить</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Не задерживать дыхание</p> <p>«Чаще- ШАГ!»</p> <p>«Бегом- МАРШ!»</p>
Основная часть	125 мин	
Разучивание танцевальной связки	45мин	Следить за правильностью исполнения движений
Совершенствовать технику выполнения элементов акробатики	20мин	

<ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперёд; -кувырок назад; - кувырок вперёд со стойки на одной ноге; - кувырок назад в упор лёжа; - колесо на правой; -колесо на левой; - стойка на руках у стены; <p>Хореография соревновательной программы под музыку</p> <p>Хореография рук соревновательной программы</p> <p>Хореография ног соревновательной программы</p>	<p>Зр</p> <p>Зр</p> <p>Зр</p>	<p>Ноги тянуть,руки рещи</p> <p>Руки четче</p> <p>Ноги тянем</p>
<p>Заключительная часть</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>35 мин</p> <p>30р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>20р-2подхода</p> <p>15р-2подхода</p>	<p>Отжимание ниже</p> <p>Носки оттянуть</p> <p>Дыхание не задерживать</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Складка ниже</p>