

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	10.08.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ - 1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
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 вправо - влево - Наклоны в складку стоя - Упор-присев, упор лёжа,упор присев, встать - Упор-присев, упор лёжа - Выпрыгивание из упора-присева - Перекат на спине в группировке - Перекат на спине в группировке, 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 полувыворотно 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
Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
2. Базовые шаги с поворотом	1 – 16 каждый	
3. Растяжка на складки		
Стоя		
Сидя		
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
3. Угол ноги врозь		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
4. Угол ноги вместе		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	
Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	
Угол ноги вместе с переходом и соединением		
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук, отжимания	10 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	15 раз 3 подхода	
Сила спины	10 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	15 раз 3 подхода	
Пистолетики	5 раз на каждую ногу	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчёт ЧСС	1 мин	

Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	Снять на видео: угол ноги врозь

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	10.08.20
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		
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 захлестом	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, перекал на спине держать группировку
16. Прыжки на месте Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп Джамп+айр-джек Прыжок 360	8 раз каждый	Шаг делать с носка, приземление перекалом с носка на пятку. Фиксировать позу в полёте и на приземлении

Прыжок 360+джамп Прыжок 360+айр-джек		
Основная часть		
3. Базовые шаги на месте		
Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотно 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
Вперёд	1 - 16	Руки горизонтально, корпус, колени стопы прямо
В сторону	1 - 16	Руки горизонтально, корпус, колени стопы прямо
3. Растяжка на складки		
Стоя		
Сидя		
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
5. Угол ноги врозь		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом, таз выше
Угол ноги врозь с переходом и соединением	5 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
6. Угол ноги вместе		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом, таз выше
Угол ноги вместе с переходом и соединением	5 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
Заключительная часть		
1 ОФП		
Сила рук, отжимания	10 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса, подъёмы туловища	15 раз 3 подхода	
Сила спины, лодочки	10 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	15 раз 3 подхода	

Пистолетики	5 раз на каждую ногу	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
7. Задание на самостоятельную работу	1 мин	Снять на видео: угол ноги врозь

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	10.08.20
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, сзади стопа на полупальцах
ОРУ		
Наклоны головы	1-8	Корпус прямо
Наклоны туловища вбок	1-16	Руки на пояс
Складка стоя	1 мин	Прямая спина, колени и стопы
Складка сидя	1 мин	Прямая спина, колени и стопы
Прыжки на месте Шаг, наскок прыжок Айр-джек Джамп	8 раз	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 полувыворотно 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
Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
2. Растяжка на складки		
Стоя		
Сидя		
3. Растяжка на 3 шпагата	15 мин	
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа	Каждое по 5 раз	
4. Угол ноги врозь		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
Угол ноги врозь с переходом и соединением	4 раза	Держать прямую осанку, прямые стопы
Заключительная часть		
1. ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
2. Растяжка на шпагаты	15 мин	
3. Подсчет ЧСС		
4. Подведение итогов, расслабление		
5. Задание на самостоятельную работу		Снять на видео: 10 отжиманий с правильной техникой исполнения

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
----------------	-------------

Дата проведения тренировочного занятия	11.08.20
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	5 мин	
Наклоны головы вправо влево	1-8	Корпус прямо
Наклоны туловища вправо влево	1-16	
Из осн. стойки упор присев, упор лёжа, упор присев , встать	8 раз	
Упор присев, упор лёжа	16 раз	
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
Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
Базовые шаги с поворотом	1 – 16 каждый	Руки чётко, корпус прямо
Растяжка на складки		
Стоя		Прямой корпус, колени
Сидя		Прямой корпус, колени
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
Угол ноги врозь		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
Угол ноги вместе		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	
Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	
Угол ноги вместе с переходом и соединением		
Заключительная часть		
1 ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС	1 мин	
Подведение итогов, расслабление	2 мин	
Задание на самостоятельную работу	1 мин	Снять на видео: 10 отжиманий с правильной техникой исполнения

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	11.08.20
Вид спорта	Спорт. аэробика

Программа подготовки	ТГ-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	5 мин	
Наклоны головы вправо влево	1-8	
Наклоны туловища вправо влево	1-16	
Из осн стойки упор присев, упор лёжа, упор присев, встать	8 раз	
Упор присев, упор лёжа	1-16 раз	
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

Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
Базовые шаги с поворотом	1 – 16 каждый	Чёткие ракурсы в повороте, Чёткие позиции рук
Растяжка на складки		
Стоя		Прямая спина и колени
Сидя		Прямая спина и колени
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
Угол ноги врозь		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
Угол ноги вместе		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
Угол ноги вместе с переходом и соединением		Держать прямую осанку, прямые стопы
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Растяжка на шпагаты	15 мин	
Подсчет ЧСС		
Подведение итогов, расслабление		
Задание на самостоятельную работу		Снять на видео: 10 отжиманий с правильной техникой исполнения

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	13.08.20
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
17. 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		
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

Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
Базовые шаги в связке 1-4 2 прыжка, 5-8 2 джека 1-4 2 прыжка, 5-8 2 подъёма колена 1-4 2 прыжка, 5-8 2 ланча 1-4 2 прыжка, 5-8 2 скипа	1 – 16 каждая связка	На прыжках руки на пояс, на базовых шагах чёткие позиции
Растяжка на складки		
Стоя		
Сидя		
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
Угол ноги врозь		
- Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
- Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
- Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
Угол ноги вместе		
- Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	
- Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	
- Угол ноги вместе с переходом и соединением		
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног - приседания	30 раз 3 подхода	
Пистолетики	10 раз на каждую ногу	
8. Растяжка на шпагаты	15 мин	
9. Подсчет ЧСС	1 мин	
10. Подведение итогов, расслабление	2 мин	
11. Задание на самостоятельную работу	1 мин	Снять на видео: угол ноги врозь

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	12.08.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ- 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
18. 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		
6. 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		Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Вперёд	1 - 16	
В стороны	1 - 16	
Базовые шаги в связке 1-4 2 прыжка, 5-8 2джека 1-4 2прыжка, 5-8 2подъёма колена 1-4 2прыжка, 5-8 2ланча 1-4 2прыжка, 5-8 2скип	1 – 16 каждая связка	На прыжках руки на пояс, на базовых шагах чёткие позиции
Растяжка на складки		
Стоя		
Сидя		
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
Угол ноги врозь		
- Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
- Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
- Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
Угол ноги вместе		
- Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	
- Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	
- Угол ноги вместе с переходом и соединением		
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	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	Снять на видео: угол ноги врозь 10 сек

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	ЗахароваЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	12.08.20
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	НП 1
Направленность тренировочного занятия	спортивная
Инвентарь	Коврик, квадратный мешочек с песком или крупой, 200 грамм, 15 см, или 1 утяжелитель для рук

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
1. Ходьба на месте	1 мин	На протяжении всех упражнений подготовительной части на голове мешочек с песком. Прямая осанка, задача – не уронить мешочек
2. Ходьба на полупальцах	1 мин	
3. Ходьба с перекатом с пятки на носок	1 мин	
4. Ходьба с подъёмом бедра	1 мин	Вытягивая стопы при подъёме бедра
5. Ходьба с захлёстами	1 мин	Вытягивая стопы
6. Ходьба с поворотом вокруг себя		1-4 ходьба на месте, 5-8 поворот вправо, 1-4 на месте, 5-8 поворот влево
7. Ходьба с приседанием	1 мин	1-4 ходьба на месте, 5-8 приседание
8. Равновесие. Стойка на 1 ноге, руки в стороны Прямая нога вперёд, нога вбок, нога назад, согнутая в пасе	10 секунд каждое	С мешочком на голове, прямая осанка
9. Выпады, наклоны, растяжка, шпагаты	15 мин	Далее без мешочка
Основная часть		
1. Бег на месте	1 мин	Руки свободно
2. Бег круги руками	1-32	1-8 круги правой рукой вперёд 1-8 круги правой рукой назад 1-8 круги левой рукой вперёд 1-8 круги левой рукой назад
3. Бег с приседаниями	1-32	1-4 бег, 5-8 приседание
4. Восстановление дыхания, ходьба Под музыку:	1 мин	Медленный вдох, медленный выдох
5. 1-4 3 захлёста, 5-8 2 прыжка ноги вместе	1-32	На счёт 4 ноги вместе
6. 1-4 3 захлёста, 5.6. джек, 7.8. прыжком ноги вместе	1-32	На счёт 4 ноги вместе
7. 1-4 3 захлёста, 5-8 2 джека	1-32	На счёт 4 ноги вместе
8. 1-4 3 захлёста, 5-8 2 подъёма бедра	1-32	На счёт 4 ноги вместе

9. 1-4 3 захлёста, 5-8 2 ланча	1-32	На счёт 4 ноги вместе
10. 1-4 4 захлёста, 5-8 2 скипа	1-32	
11. 1-4 3 захлёста, 5-8 2 маха вперёд	1-32	На счёт 4 ноги вместе
12. 1-4 3 захлёста, 5-8 2 маха вбок	1-32	На счёт 4 ноги вместе
13. 1-4 3 захлёста, 5-8 2 маха назад	1-32	На счёт 4 ноги вместе
14. 1-4 3 захлёста, 5-8 шаг, наскок прыжок	1-32	На счёт 4 ноги вместе
15. 1-4 3 захлёста, 5-8 шаг наскок Айр джек	1-32	На счёт 4 ноги вместе
16. 1-4 3 захлёста, 5-8 шаг наскок, прыжок джамп	1-32	На счёт 4 ноги вместе
17. 1-4 3 захлёста, прыжок поворот 360 градусов	1-32	На счёт 4 ноги вместе
18. ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища вбок, вперёд Приседание, мах правой вперёд, приседание мах левой вперёд(в сторону, назад) Приседания с выпрыгиванием Планка в упоре лёжа Планка на предплечьях	1-8 1-32 8 вперёд 8 вбок 8назад 10 раз 1 мин 1 мин	Держать осанку, на прыжках и махах вытягивать стопы и колени, планки подтянуть живот, зажать ягодичы, вытянуть колени
19. Подводящие упражнения к уголку ноги врозь, подъёмы ног сидя	10 раз 3 подхода	Ладони в контакте с полом, не наклонять спину назад
20. Уголок ноги врозь	10 секунд 3 подхода	Плечи подать вперёд
21. Уголок ноги врозь с переходами и соединениями	5 раз	Следить за осанкой, эстетикой и артистизмом
22. Подводящие упражнения к уголку ноги вместе, подъёмы ног	10 раз 3 подхода	Ладони в контакте с полом, не отклонять спину назад
23. Уголок ноги вместе	10 секунд 3 подхода	Плечи подать вперёд
24. Уголок ноги вместе с переходами и соединениями	5 раз	Следить за осанкой, эстетикой , артистизмом
25. Растяжка на складку ноги врозь и ноги вместе сидя и стоя	5 мин	Прямые колени и стопы
Заключительная часть		
ОФП		
1. Сила рук	15 раз 3 подхода	Делать качественно
2. Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
3. Сила спины	20 раз 3 подхода	
4. Сила ног, приседания	20 раз 3 подхода	
5. Растяжка 3 шпагата	15 мин	
6. Подсчёт ЧСС	1 мин	
7. Самостоятельное задание	1 мин	Уголок ноги вместе, фото и видео 10

		секунд

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	ЗахароваЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	13.08.20
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	ТГ 1
Направленность тренировочного занятия	спортивная
Инвентарь	Коврик, квадратный мешочек с песком или крупой, 200 грамм, 15 см, или 1 утяжелитель для рук

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
- Ходьба на месте	1 мин	На протяжении всех упражнений подготовительной части на голове мешочек с песком. Прямая осанка, задача – не уронить мешочек
- Ходьба на полупальцах	1 мин	
- Ходьба с перекатом с пятки на носок	1 мин	
- Ходьба с подъёмом бедра	1 мин	Вытягивая стопы при подъёме бедра
- Ходьба с захлёстами	1 мин	Вытягивая стопы
- Ходьба с поворотом вокруг себя		1-4 ходьба на месте, 5-8 поворот вправо, 1-4 на месте, 5-8 поворот влево
- Ходьба с приседанием	1 мин	1-4 ходьба на месте, 5-8 приседание
- Равновесие. Стойка на 1 ноге, руки в стороны Прямая нога вперёд, нога вбок, нога назад, согнутая в пассе	10 секунд каждое	С мешочком на голове, прямая осанка
- Выпады, наклоны, растяжка, шпагаты	15 мин	Далее без мешочка
Основная часть		
- Бег на месте	1 мин	Руки свободно
- Бег круги руками	1-32	1-8 круги правой рукой вперёд 1-8 круги правой рукой назад 1-8 круги левой рукой вперёд 1-8 круги левой рукой назад
- Бег с приседаниями	1-32	1-4 бег, 5-8 приседание
- Восстановление дыхания, ходьба	1 мин	Медленный вдох, медленный выдох
Под музыку:		
1-4 3 захлёста, 5-8 2 прыжка ноги вместе	1-32	На счёт 4 ноги вместе
1-4 3 захлёста, 5.6. джек, 7.8. прыжком ноги вместе	1-32	На счёт 4 ноги вместе
1-4 3 захлёста, 5-8 2 джека	1-32	На счёт 4 ноги вместе

1-4 3 захлёста, 5-8 2 подъёма бедра	1-32	На счёт 4 ноги вместе
1-4 3 захлёста, 5-8 2 ланча	1-32	На счёт 4 ноги вместе
1-4 4 захлёста, 5-8 2 скипа	1-32	
1-4 3 захлёста, 5-8 2 маха вперёд	1-32	На счёт 4 ноги вместе
1-4 3 захлёста, 5-8 2 маха вбок	1-32	На счёт 4 ноги вместе
1-4 3 захлёста, 5-8 2 маха назад	1-32	На счёт 4 ноги вместе
1-4 3 захлёста, 5-8 шаг, наскок прыжок	1-32	На счёт 4 ноги вместе
1-4 3 захлёста, 5-8 шаг наскок Айр джек	1-32	На счёт 4 ноги вместе
1-4 3 захлёста, 5-8 шаг наскок, прыжок джамп	1-32	На счёт 4 ноги вместе
1-4 3 захлёста, прыжок поворот 360 градусов	1-32	На счёт 4 ноги вместе
ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища вбок, вперёд Приседание, мах правой вперёд, приседание мах левой вперёд(в сторону, назад) Приседания с выпрыгиванием Планка в упоре лёжа Планка на предплечьях	1-8 1-32 8 вперёд 8 вбок 8назад 10 раз 1 мин 1 мин	Держать осанку, на прыжках и махах вытягивать стопы и колени, планки подтянуть живот, зажать ягодичцы, вытянуть колени
Подводящие упражнения к уголку ноги врозь, подъёмы ног сидя	10 раз 3 подхода	Ладони в контакте с полом, не наклонять спину назад
Уголок ноги врозь	10 секунд 3 подхода	Плечи подать вперёд
Уголок ноги врозь с переходами и соединениями	5 раз	Следить за осанкой, эстетикой и артистизмом
Подводящие упражнения к уголку ноги вместе, подъёмы ног	10 раз 3 подхода	Ладони в контакте с полом, не отклонять спину назад
Уголок ноги вместе	10 секунд 3 подхода	Плечи подать вперёд
Уголок ноги вместе с переходами и соединениями	5 раз	Следить за осанкой, эстетикой, артистизмом
Растяжка на складку ноги врозь и ноги вместе сидя и стоя	5 мин	Прямые колени и стопы
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	Делать качественно
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	20 раз 3 подхода	
Сила ног, приседания	20 раз 3 подхода	
Растяжка 3 шпагата	15 мин	
Подсчёт ЧСС	1 мин	
Самостоятельное задание	1 мин	Уголок ноги вместе, фото и видео 10 секунд

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	15.08.20
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 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 с движениями рук на координацию	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift с движениями рук на координацию	1 - 32	Колени до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge с движениями рук на координацию	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip с движениями рук на координацию	1 - 32	Колени разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
Растяжка на складки		
Стоя		
Сидя		
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
ГИМНАСТИКА		
1. Перекат на спине в группировке из уп. присев в уп . присев	10 раз	Брать группировку, спину округлить
2. Из осн. стойки перекач на спине в осн. стойку	10 раз	Брать группировку, без ударов
3. Из уп.присев перекач на спине, касаясь ногами за головой	10 раз	Ноги не разводить
4. Стойка на лопатках	10 сек	Держась за поясницу, ягодицы зажать
5. Перекач из осн. стойки в стойку на лопатках	10 раз	Чётко показывать позы
6. Угол ноги врозь	10 сек	Поднять выше
7. Перекач на спине + угол ноги врозь	10 раз	Делать слитно
8. Ножницы в стойке на лопатках	10 раз 3 подхода	Колени и стопы прямые
9. Велосипед в стойке 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	
16. Мостик с пола	3 раза по 10 секунд	
Заключительная часть		
1 ОФП		

Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	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	Снять на фото стойка на лопатках

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	14.08.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ - 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	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

Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Пережат на спине Пережат на спине, выпрыгивание		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		
Базовые шаги на месте		
Jack с движениями рук на координацию	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотно в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift с движениями рук на координацию	1 - 32	Колени до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge с движениями рук на координацию	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip с движениями рук на координацию	1 - 32	Колени разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
Растяжка на складки		
Стоя		
Сидя		
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	
ГИМНАСТИКА		
1. Пережат на спине в группировке из уп. присев в уп . присев	10 раз	Брать группировку, спину округлить
2. Из осн. стойки пережат на пине в осн. стойку	10 раз	Брать группировку, без ударов
3. Из уп.присев пережат на сине, касаясь ногами за головой	10 раз	Ноги не разводить
4. Стойка на лопатках	10 сек	Держась за поясницу, ягодичцы зажать
5. Пережат из осн. стойки в стойку на лопатках	10 раз	Чётко показывать позы
6. Угол ноги врозь	10 сек	Поднять выше
7. Пережат 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	Закрепить спину

	подхода	
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 поочерёдно 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	
16. Мостик с пола	3 раза по 10 секунд	
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	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	Снять на фото стойка на лопатках

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	14.08.20
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		
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
5. Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
6. Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
7. Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
8. Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
9. Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
10. Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
11. 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
12. 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	Колени разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально
Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
Растяжка на складки		
Стоя		Прямая спина
Сидя		Прямая спина
3 шпагата	15 мин	
Вертикальные шпагаты	По 10 раз на каждую ногу	Прямые стопы, колени

Угол ноги врозь		
- Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
- Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
- Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
Угол ноги вместе		
- Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Прямые ноги
- Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	Прямые ноги
- Угол ноги вместе с переходом и соединением		Прямые ноги
ГИМНАСТИКА		
1. Прогиб спины лёжа на животе	10 сек	Ноги вместе
2. Корзиночка	10 сек	
3. В прогибе достать носками голову	10 сек	
4. Мостик с пола	3 раза по 10 сек	Прямые ноги и руки
5. Лодочка	10 сек	
6. Перекат на лодочке вперёд назад	10 раз	
Заключительная часть		
1 ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	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	Снять на фото мостик

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	15.08.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная
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
5. Бег с захлестом	1 - 16	Прямые руки вниз, пятки к ягодицам, носки к спине
6. Бег 4 подъёма, 4 захлёста	1 - 16	Выше
7. Бег прямые ноги вперёд	1 - 16	Прямые руки в стороны, ладонь на уровне плеча, вытянуть колени, стопы
8. Бег прямые ноги назад	1 – 16	Тоже
Бег 4 вперёд, 4 назад	1 - 16	Тоже
9. Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колено прямое, стопа на полупальцах
10. 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
11. 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		
1. Базовые шаги на месте		
Jack C движениями рук	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотом в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Knee lift C движениями рук	1 - 32	Колени до линии талии, опорная нога прямая, стопа на верхней ноге прямая
Lunge C движениями рук	1 - 32	Прямая спина, на прыжке выпрямить стопы, после приземления пятки в контакте с полом
Skip C движениями рук	1 - 32	Колени разгибать полностью, Стопа прямая, мышечный контроль
Kick	1 - 32	Прямое колено и стопа, руки горизонтально

Вперёд	1 - 16	
В сторону	1 - 16	
2. Растяжка на складки		
Стоя		Выпрямить колени и стопы
Сидя		Выпрямить колени и стопы, прямая спина
2. 3 шпагата	15 мин	
3. Вертикальные шпагаты	По 10 раз на каждую ногу	
4. Угол ноги врозь		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Не отклонять корпус назад
Удержание угла	2сек, 3 сек, 4, ...	Ладони в контакте с полом
Угол ноги врозь с переходом и соединением	8 раз	Держать прямую осанку, прямые стопы
5. Угол ноги вместе		
Подводящие упражнения (подъёмы ног)	10 раз 3 подхода	Ноги напряжены
Удержание угла	2 сек, 3 сек, 4, ...	Выше
Угол ноги вместе с переходом и соединением		Держать прямую осанку, прямые стопы
ГИМНАСТИКА		
1. Прогиб спины лёжа на животе	10 сек	Ноги вместе
2. Корзиночка	10 сек	
3. В прогибе достать носками голову	10 сек	
4. Мостик с пола	3 раза по 10 сек	Прямые ноги и руки
5. Мостик с пола. Перенос веса тела на руки, на ноги, раскачивание	10 раз	Прямые ноги и руки
6. Мостик с пола. Подойти руками к ногам	10 сек	
7. Лодочка поднять, держать	10 сек	
8. Перекат на лодочке вперёд назад	10 раз	
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	
Сила спины	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	Снять на фото мостик

