

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	28.07.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная. Развитие гибкости спины
Инвентарь	Коврик, скакалка

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно - методические указания
Подготовительная часть		
1. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох
2. Бег на месте	1 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
3. Беговые упражнения - 1-8 марш, 1-8 бег с подъёмом бедра - 1-8 марш, 1-8 бег с захлестом - 1-8 марш, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 марш, 1-8 бег прямые ноги назад	1-32 1-32 1-32 1-32	Колени выше Стопы к спине Прямая спина Стопы, колени выпрямить
4. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо -влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми-прямыми Рывки руками вверх-вниз разноимённо Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Пережат на спине Пережат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд 3 шпагата	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак Прямые колени Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном уровне Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, пережат на спине держать группировку
Основная часть		
1. Базовые шаги на месте	1 - 32	

1-8 марш, 1-8 Jack 1-8 марш, 1-8 Knee lift 1-8 марш, 1-8 Lunge 1-8 марш, 1-8 Skip 1-8 марш, 1-8 Kick вперёд 1-8 марш, 1-8 Kick вбок 1-8 марш, 1-8 Kick назад		Прямая спина, колени полувыворотно Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выворотно Точно назад
Растяжка на складки стоя, сидя	5 мин	Прямые колени
Растяжка на шпагаты с возвышения	6 мин	Корпус вертикально
Лёжа на животе прогиб	10 сек	Плечи вниз, ноги вместе
Лодочка на животе удержание	10 сек 3 раза	Прямые руки вперёд, Руки в замок за голову, Руки в замок назад
Прогибы с колен назад	10 сек 3 подхода	Руки на пояснице, Руки прямые около ушей назад,
Мост с колен	10	
Корзиночка	10 сек	
Растяжка рук с помощью скакалки	10 прокрутов	
Стоя прогибы назад	10 раз	Руки на пояснице, Руки прямые около ушей назад
Мост - встать стоя	10 раз	
Лодочка поднять-опустить	10 раз	
Стоя махи назад с опорой	По 10 раз	Колени прямые, корпус прямо
Правый, левый шпагат с прогибом Динамика, статика	По 10	
Правый левый шпагат, согнув сзади ногу у стены	По 1 мин	
Лодочки с перекатом 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	Фото корзиночка

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	29.07.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная. Развитие гибкости ног
Инвентарь	Коврик, скакалка

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно - методические указания
Подготовительная часть		
1. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох
2. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
3. Скрестный шаг 1-4 вправо, 1-4 влево	1 мин	Шаг с выворотного носка На счёт 4. и 8. ноги ставить в 6 позицию
4. Галоп 1-4 вправо, 5-8 влево	1 мин	Руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы и колени
5. Беговые упражнения - 1-8 галоп, 1-8 бег с подъёмом бедра - 1-8 галоп, 1-8 бег с захлестом - 1-8 галоп, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 галоп, 1-8 бег прямые ноги назад	1-32 1-32 1-32 1-32	Колени выше Стопы к спине Прямая спина Стопы, колени выпрямить
5. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо -влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми- прямыми Рывки руками вверх-вниз разноимённо Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа,упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд 3 шпагата	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак Прямые колени Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном уровне Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекат на спине держать группировку
Основная часть		
2. Базовые шаги на месте 1-8 скрестный шаг, 1-8 Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотно

1-8 скрестный шаг, 1-8 Knee lift 1-8 скрестный шаг, 1-8 Lunge 1-8 скрестный шаг, 1-8 Skip 1-8 скрестный шаг, 1-8 Kick вперёд 1-8 скрестный шаг, 1-8 Kick вбок 1-8 скрестный шаг, 1-8 Kick назад		Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выверотно Точно назад
Растяжка на складки стоя, сидя	5 мин	Колени прямые
Растяжка на шпагаты с возвышения	6 мин	Корпус прямо
Растяжка рук с помощью скакалки	10 раз	
Прогиб лёжа	10 сек	Упор на прямых руках, ноги вместе
Корзиночка	10 сек	
Прогиб с колен	5 раз	Руки на поясице. Таз вперёд
Прогиб стоя	5 раз	Руки на поясице. Таз вперёд
Мост стоя	5 раз	Прямые руки к ушам. Таз вперёд
Стоя махи Вперёд, вбок, назад	По 10	Руки горизонтально
Растяжка	3 мин	
Стоя флажки, кольцо	10 сек	Плечи, таз прямо
Растяжка	3 мин	
Стоя безопорные удержания Вперёд, вбок, ласточка	10 сек	Держать равновесие
Лягушки	3 мин	
Лежа на боку махи вбок	10 раз	Колени и стопы прямые
Лёжа на спине растяжка ног на поперечный, правый, левый	По 10 сек	Корпус держать ровно
Лежа на спине махи вперёд и в поперечный	По 10 раз	
Сидя махи вперёд	По 10 раз	Плечи не наклонять назад
Сидя удержание руками вперёд	По 10 сек	
Сидя удержание без рук вперёд	По 10 сек	
С колен махи назад	По 10 раз	Колени и стопы прямые
С колен удержание назад	По 10 сек	
С колен махи вбок	По 10 раз	Поясицу закрепить
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	Фото шпагаты с возвышения

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	30.07.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная. Упражнения для прямых стоп, колен, укрепление икроножной мышцы
Инвентарь	Коврик, скакалка

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно - методические указания
Подготовительная часть		
1. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох
2. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
3. StepTouch		
4. Беговые упражнения - 1-8 StepTouch, 1-8 бег с подъёмом бедра - 1-8 St.T, 1-8 бег с захлестом - 1-8 St.T, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 St.T, 1-8 бег прямые ноги назад	1-32 1-32 1-32 1-32	Колени выше Стопы к спине Прямая спина Стопы, колени выпрямить
5. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо -влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми-прямыми Рывки руками вверх-вниз разноимённо Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Пережат на спине Пережат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд 3 шпагата	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак Прямые колени Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном уровне Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, пережат на спине держать группировку

Основная часть		
Базовые шаги на месте 1-8 приставной шаг, 1-8 Jack 1-8 приставной шаг, 1-8 Knee lift 1-8 приставной шаг, 1-8 Lunge 1-8 приставной шаг, 1-8 Skip 1-8 приставной шаг, 1-8 Kick вперёд 1-8 приставной шаг, 1-8 Kick вбок 1-8 приставной шаг, 1-8 Kick назад	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотно Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выворотно Точно назад
Растяжка на складки стоя, сидя	5 мин	Колени прямые
Растяжка на шпагаты с возвышения	6 мин	Корпус прямо
Растяжка рук с помощью скакалки	10 раз	
Стоя подъёмы на полупальцы	10 раз	
Стоя выгибание стоп на полупалец поочерёдно	10 раз	
Стоя поочерёдно на косточку	10 раз	
Прыжки вытягивая подъём и пальцы	10 раз	Корпус прямо
Сидя стопы на себя подъём пяток	10 сек	Прямая спина
Сидя поочерёдное вытягивание стоп	10 раз	Колени прямые
Сидя сгибание и разгибание стоп	10 раз	
Сидя круги стопами	10 раз	
Лёжа ноги наверх вытягивание колен	10 сек	Руки в стороны. Ладони в пол
Лёжа ноги наверх сгибание-разгибание стоп	10 раз	
У опоры стоя на полупальцах пассе, тандю, батман	По 10	
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	Растяжка стоп

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

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

Дата проведения тренировочного занятия	31.07.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная. Статическая сила
Инвентарь	Коврик, скакалка

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно - методические указания
Подготовительная часть		
1. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох
2. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
3. Подъёмы на полупальцы поочередно правой левой	1 - 32	Исход. положение б позиция 1.-правая на полупалец2. - правую опустить на стопу, левую на полупалец
4. Подъёмы на полупальцы на двух	1-32	
5. Беговые упражнения - 1-8 Подъёмы, 1-8 бег с подъёмом бедра - 1-8 Подъёмы, 1-8 бег с захлестом - 1-8 Подъёмы, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 Подъёмы, 1-8 бег прямые ноги назад	1-32 1-32 1-32 1-32	Колени выше Стопы к спине Прямая спина Стопы, колени выпрямить
6. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо -влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми-прямыми Рывки руками вверх-вниз разноимённо Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа,упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Пережат на спине Пережат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд 3 шпагата	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак Прямые колени Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном уровне Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, пережат на спине держать группировку
Основная часть		
3. Базовые шаги на месте	1 - 32	

1-8 4подъёма на полупальцы, 1-8 Jack 1-8 4подъёма на полупаль, 1-8 Knee lift 1-8 4подъёма на полупаль, 1-8 Lunge 1-8 4подъёма на полупальцы, 1-8 Skip 1-8 4подъёма на полуп, 1-8 Kick вперёд 1-8 4подъёма на полупаль, 1-8 Kick вбок 1-8 4подъёма на полупаль, 1-8 Kick назад		Прямая спина, колени полувыворотно Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выворотно Точно назад
Растяжка на складки стоя, сидя	5 мин	Колени прямые
Растяжка на шпагаты с возвышения	6 мин	Корпус прямо
Растяжка рук с помощью скакалки	10 раз	
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		
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	
5. Растяжка на шпагаты	15 мин	
6. Подсчет ЧСС	1 мин	
7. Подведение итогов, расслабление	2 мин	
8. 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	01.08.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	ТГ-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная. Вертикальные шпагаты
Инвентарь	Коврик, скакалка

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
2 подскока на правой, 2 подскока на левой	1 мин	
1-8 подскоки, 1-8 марш	1 мин	
1-8 подскоки, 1-8 бег	1 мин	
Галоп	1 мин	
1-8 подскоки, 1-8 галоп	1 мин	
Скрестный шаг	1 мин	
1-8 подскоки, 1-8 скрестный шаг	1 мин	
Приставной шаг	1 мин	
1-8 подскоки, 1-8 приставной шаг	1 мин	
Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд Складки стоя Складки сидя 3 шпагата	1 - 16	Спереди пятка напротив колена, сзади колени прямые, стопа на полупальцах
7. ОРУ Наклоны головы Наклоны туловища Наклоны в складку стоя Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присев Из упора присев пережат на спине Из упора присев 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
Основная часть		
1. Базовые шаги на месте		
	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотны в стороны, Стопы выпрямлять на каждом подскоке
Базовые шаги с махами: 8 махов вперёд правой 8 махов вперёд левой 16 махов вперёд поочередно 8 махов вбок правой 8 махов вбок левой	1 – 16 каждый	Опорная нога прямая, маховая нога - прямое колено и стопа, руки горизонтально, стопы приставлять в 6 позицию

16 махов вбок поочерёдно 4 маха вперёд, 4 Jack 4 маха вбок, 4 Jack 4 маха вперёд, 4 Knee lift 4 маха вбок, 4 Knee lift 4 маха вбок, 4 Lunge 4 маха вперёд, 4 Lunge		
Растяжка на складки		
Стоя	2 мин	Прямые колени, стопы, спина
Сидя	2 мин	Прямые колени, стопы, спина
Растяжка на 3 шпагата	6 мин	
Стоя с опорой махи назад	10 раз	
Стоя с опорой удержание ноги назад	10 сек	
Стоять на вертикальном шпагате	10 сек каждый	
Лёжа на животе удержание ноги назад	10 сек	Подбородок на ладони, спина ровно
Лёжа на животе махи назад	10 раз	
Ласточка	10 сек	
Махи в вертикальный шпагат	По 10 раз на каждую ногу	
Маятник, правая вперёд, левая назад и наоборот	По 8 раз	
Упор стоя на коленях, кошечка	10 раз	Прогибы спины
Стоя на коленях удержание ноги назад	10 сек	
Стоя на коленях махи назад	По 10 раз	Прямая спина, колени, стопы
Стоя на коленях махи вбок	По 10 раз	Прямая спина, колени, стопы
Сидя упор сзади махи вперёд	По 10 раз	Прямая спина, колени, стопы
Стойка на лопатках	10 сек 3 подхода	
Стойка на голове	10 сек 3 подхода	
Упражнения на статическую силу: «крабик», «курочка», «паучок», планка, упор лёжа, упор лёжа на согнутых руках	Каждое по 5 раз	Прямые колени, стопы, спина
2. Угол ноги врозь	10 сек 3 раза	Выше
3. Угол ноги месте	10 сек 3 раза	Выше
4. Высокий угол ноги врозь	2-3 сек 10 раз	Выводить таз вперёд
Заключительная часть		
ОФП		
Сила рук	15 раз 3 подхода	Отжимания
Сила брюшного пресса	20 раз 3 подхода	Подъёмы в складку
Сила спины	20 раз 3 подхода	лодочки
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: вертикальный шпагат

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	28.07.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП 2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная Развитие гибкости спины
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно - методические указания
Подготовительная часть		
8. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох
9. Бег на месте	1 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
10. Беговые упражнения - 1-8 марш, 1-8 бег с подъёмом бедра - 1-8 марш, 1-8 бег с захлестом - 1-8 марш, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 марш, 1-8 бег прямые ноги назад	1-32 1-32 1-32 1-32	Колени выше Стопы к спине Прямая спина Стопы, колени выпрямить
11. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо -влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми-прямыми Рывки руками вверх-вниз разноимённо Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Пережат на спине Пережат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд 3 шпагата	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак Прямые колени Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном уровне Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, пережат на спине держать группировку

Основная часть		
4. Базовые шаги на месте 1-8 марш, 1-8 Jack 1-8 марш, 1-8 Knee lift 1-8 марш, 1-8 Lunge 1-8 марш, 1-8 Skip 1-8 марш, 1-8 Kick вперёд 1-8 марш, 1-8 Kick вбок 1-8 марш, 1-8 Kick назад	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотно Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выворотно Точно назад
Растяжка на складки стоя, сидя	5 мин	Прямые колени
Растяжка на шпагаты с возвышения	6 мин	Корпус вертикально
Лёжа на животе прогиб	10 сек	Плечи вниз, ноги вместе
Лодочка на животе удержание	10 сек 3 раза	Прямые руки вперёд, Руки в замок за голову, Руки в замок назад
Прогибы с колен назад	10 сек 3 подхода	Руки на поясице, Руки прямые около ушей назад,
Мост с колен	10	
Корзиночка	10 сек	
Растяжка рук с помощью скакалки	10 прокрутов	
Стоя прогибы назад	10 раз	Руки на поясице, Руки прямые около ушей назад
Мост - встать стоя	10 раз	
Лодочка поднять-опустить	10 раз	
Стоя махи назад с опорой	По 10 раз	Колени прямые, корпус прямо
Правый, левый шпагат с прогибом Динамика, статика	По 10	
Правый левый шпагат, согнув сзади ногу у стены	По 1 мин	
Лодочки с перекатом 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	Фото корзиночка

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	30.07.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП 2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная. Развитие гибкости ног
Инвентарь	Коврик, скакалка

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно - методические указания
Подготовительная часть		
6. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох
7. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
8. Скрестный шаг 1-4 вправо, 1-4 влево	1 мин	Шаг с выворотного носка На счёт 4. и 8. ноги ставить в 6 позицию
9. Галоп 1-4 вправо, 5-8 влево	1 мин	Руки на пояс, делать подбивку , вытягивать стопы и колени
10. Беговые упражнения - 1-8 галоп, 1-8 бег с подъёмом бедра - 1-8 галоп, 1-8 бег с захлестом - 1-8 галоп, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 галоп, 1-8 бег прямые ноги назад	1-32 1-32 1-32 1-32	Колени выше Стопы к спине Прямая спина Стопы, колени выпрямить
12. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо -влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми- прямыми Рывки руками вверх-вниз разноимённо Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа,упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд 3 шпагата	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак Прямые колени Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном уровне Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекат на спине держать группировку
Основная часть		
5. Базовые шаги на месте 1-8 скрестный шаг, 1-8 Jack	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотно

1-8 скрестный шаг, 1-8 Knee lift 1-8 скрестный шаг, 1-8 Lunge 1-8 скрестный шаг, 1-8 Skip 1-8 скрестный шаг, 1-8 Kick вперед 1-8 скрестный шаг, 1-8 Kick вбок 1-8 скрестный шаг, 1-8 Kick назад		Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выверотно Точно назад
Растяжка на складки стоя, сидя	5 мин	Колени прямые
Растяжка на шпагаты с возвышения	6 мин	Корпус прямо
Растяжка рук с помощью скакалки	10 раз	
Прогиб лёжа	10 сек	Упор на прямых руках, ноги вместе
Корзиночка	10 сек	
Прогиб с колен	5 раз	Руки на поясице. Таз вперед
Прогиб стоя	5 раз	Руки на поясице. Таз вперед
Мост стоя	5 раз	Прямые руки к ушам. Таз вперед
Стоя махи Вперед, вбок, назад	По 10	Руки горизонтально
Растяжка	3 мин	
Стоя флажки, кольцо	10 сек	Плечи, таз прямо
Растяжка	3 мин	
Стоя безопорные удержания Вперед, вбок, ласточка	10 сек	Держать равновесие
Лягушки	3 мин	
Лежа на боку махи вбок	10 раз	Колени и стопы прямые
Лёжа на спине растяжка ног на поперечный, правый, левый	По 10 сек	Корпус держать ровно
Лежа на спине махи вперед и в поперечный	По 10 раз	
Сидя махи вперед	По 10 раз	Плечи не наклонять назад
Сидя удержание руками вперед	По 10 сек	
Сидя удержание без рук вперед	По 10 сек	
С колен махи назад	По 10 раз	Колени и стопы прямые
С колен удержание назад	По 10 сек	
С колен махи вбок	По 10 раз	Поясицу закрепить
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	Фото шпагаты с возвышения

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	01.08.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП 2
Направленность тренировочного занятия	Спортивная. Упражнения для прямых стоп, колен, укрепление икроножной мышцы
Инвентарь	Коврик, скакалка

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно - методические указания
Подготовительная часть		
6. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох
7. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
8. StepTouch		
9. Беговые упражнения - 1-8 StepTouch, 1-8 бег с подъёмом бедра - 1-8 St.T, 1-8 бег с захлестом - 1-8 St.T, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 St.T, 1-8 бег прямые ноги назад	1-32 1-32 1-32 1-32	Колени выше Стопы к спине Прямая спина Стопы, колени выпрямить
10. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо -влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми-прямыми Рывки руками вверх-вниз разноимённо Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа,упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд 3 шпагата	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак Прямые колени Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном уровне Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекал на спине держать группировку

Основная часть		
Базовые шаги на месте 1-8 приставной шаг, 1-8 Jack 1-8 приставной шаг, 1-8 Knee lift 1-8 приставной шаг, 1-8 Lunge 1-8 приставной шаг, 1-8 Skip 1-8 приставной шаг, 1-8 Kick вперёд 1-8 приставной шаг, 1-8 Kick вбок 1-8 приставной шаг, 1-8 Kick назад	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотны Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выворотны Точно назад
Растяжка на складки стоя, сидя	5 мин	Колени прямые
Растяжка на шпагаты с возвышения	6 мин	Корпус прямо
Растяжка рук с помощью скакалки	10 раз	
Стоя подъёмы на полупальцы	10 раз	
Стоя выгибание стоп на полупалец поочерёдно	10 раз	
Стоя поочерёдно на косточку	10 раз	
Прыжки вытягивая подъём и пальцы	10 раз	Корпус прямо
Сидя стопы на себя подъём пяток	10 сек	Прямая спина
Сидя поочерёдное вытягивание стоп	10 раз	Колени прямые
Сидя сгибание и разгибание стоп	10 раз	
Сидя круги стопами	10 раз	
Лёжа ноги наверх вытягивание колен	10 сек	Руки в стороны. Ладони в пол
Лёжа ноги наверх сгибание-разгибание стоп	10 раз	
У опоры стоя на полупальцах пассе, тандю, батман	По 10	
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	Растяжка стоп

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	29.07.20
Вид спорта	Спорт. аэробика

Программа подготовки	НП-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная Развитие гибкости спины
Инвентарь	Коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно - методические указания
Подготовительная часть		
13. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох
14. Бег на месте	1 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
15. Беговые упражнения - 1-8 марш, 1-8 бег с подъёмом бедра - 1-8 марш, 1-8 бег с захлестом - 1-8 марш, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 марш, 1-8 бег прямые ноги назад	1-32 1-32 1-32 1-32	Колени выше Стопы к спине Прямая спина Стопы, колени выпрямить
16. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо -влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми-прямыми Рывки руками вверх-вниз разноимённо Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа,упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Перекат на спине Перекат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 – 8 левая вперёд 3 шпагата	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак Прямые колени Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном уровне Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, перекат на спине держать группировку
Основная часть		
6. Базовые шаги на месте 1-8 марш, 1-8 Jack 1-8 марш, 1-8 Knee lift 1-8 марш, 1-8 Lunge 1-8 марш, 1-8 Skip 1-8 марш, 1-8 Kick вперёд 1-8 марш, 1-8 Kick вбок 1-8 марш, 1-8 Kick назад	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотной Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выворотной Точно назад

Растяжка на складки стоя, сидя	5 мин	Прямые колени
Растяжка на шпагаты с возвышения	6 мин	Корпус вертикально
Лёжа на животе прогиб	10 сек	Плечи вниз, ноги вместе
Лодочка на животе удержание	10 сек 3 раза	Прямые руки вперёд, Руки в замок за голову, Руки в замок назад
Прогибы с колен назад	10 сек 3 подхода	Руки на поясице, Руки прямые около ушей назад,
Мост с колен	10	
Корзиночка	10 сек	
Растяжка рук с помощью скакалки	10 прокрутов	
Стоя прогибы назад	10 раз	Руки на поясице, Руки прямые около ушей назад
Мост - встать стоя	10 раз	
Лодочка поднять-опустить	10 раз	
Стоя махи назад с опорой	По 10 раз	Колени прямые, корпус прямо
Правый, левый шпагат с прогибом Динамика, статика	По 10	
Правый левый шпагат, согнув сзади ногу у стены	По 1 мин	
Лодочки с перекатом 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	Фото корзиночка

План –конспект

Для проведения занятия в удалённом режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Захарова ЕВ
Дата проведения тренировочного занятия	31.07.20
Вид спорта	Спорт. аэробика
Программа подготовки	НП-1
Направленность тренировочного занятия	Спортивная. Развитие гибкости ног
Инвентарь	Коврик, скакалка

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

Подготовительная часть		
11. Марш на месте	1 мин	Дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, руки вниз - выдох
12. Бег на месте	2 мин	Работать руками, стопами, руки в замок, разминка кистей
13. Скрестный шаг 1-4 вправо, 1-4 влево	1 мин	Шаг с выворотного носка На счёт 4. и 8. ноги ставить в 6 позицию
14. Галоп 1-4 вправо, 5-8 влево	1 мин	Руки на пояс, делать подбивку, вытягивать стопы и колени
15. Беговые упражнения - 1-8 галоп, 1-8 бег с подъёмом бедра - 1-8 галоп, 1-8 бег с захлестом - 1-8 галоп, 1-8 бег прямые ноги вперёд - 1-8 галоп, 1-8 бег прямые ноги назад	1-32 1-32 1-32 1-32	Колени выше Стопы к спине Прямая спина Стопы, колени выпрямить
17. ОРУ: Наклоны головы вправо-влево Повороты головы вправо -влево Вращение головой Круг. движ. в плечевых, локтевых, кистевых суставах Рывки руками в стороны согнутыми-прямыми Рывки руками вверх-вниз разноимённо Ноги врозь, наклоны туловища Ноги врозь наклоны вперёд Круговые движения в коленных суставах Круговые движения стопами Упор-присев, упор лёжа, упор присев, встать Упор-присев, упор лёжа Выпрыгивание из упора-присева Пережат на спине Пережат на спине, выпрыгивание Глубокие выпады, 1 - 8 правая вперёд, 1 - 8 левая вперёд 3 шпагата	15 мин	Макушкой тянуться вверх Прямая осанка От правого плеча к левому Плечи опустить, голову поднять Живот втянуть Раскрыть грудную клетку Лопатки соединить Локти прямые, кисти в кулак Прямые колени Стремиться к большей амплитуде На упоре лёжа подтянуть живот, ягодицы, голова, спина, таз на одном уровне Выпрямление колен и стоп на прыжках в упоре лёжа корпус не провисает, голова, таз, спина на одном уровне, пережат на спине держать группировку
Основная часть		
7. Базовые шаги на месте 1-8 скрестный шаг, 1-8 Jack 1-8 скрестный шаг, 1-8 Knee lift 1-8 скрестный шаг, 1-8 Lunge 1-8 скрестный шаг, 1-8 Skip 1-8 скрестный шаг, 1-8 Kick вперёд 1-8 скрестный шаг, 1-8 Kick вбок 1-8 скрестный шаг, 1-8 Kick назад	1 - 32	Прямая спина, колени полувыворотны Опорная нога прямая Стопы выпрямлять на каждом подскоке Не раскачивать корпус Прямые колени Ноги выворотны Точно назад
Растяжка на складки стоя, сидя	5 мин	Колени прямые
Растяжка на шпагаты с возвышения	6 мин	Корпус прямо
Растяжка рук с помощью скакалки	10 раз	
Прогиб лёжа	10 сек	Упор на прямых руках, ноги вместе

Корзиночка	10 сек	
Прогиб с колен	5 раз	Руки на поясице. Таз вперёд
Прогиб стоя	5 раз	Руки на поясице. Таз вперёд
Мост стоя	5 раз	Прямые руки к ушам. Таз вперёд
Стоя махи Вперёд, вбок, назад	По 10	Руки горизонтально
Растяжка	3 мин	
Стоя флажки, кольцо	10 сек	Плечи, таз прямо
Растяжка	3 мин	
Стоя безопорные удержания Вперёд, вбок, ласточка	10 сек	Держать равновесие
Лягушки	3 мин	
Лежа на боку махи вбок	10 раз	Колени и стопы прямые
Лёжа на спине растяжка ног на поперечный, правый, левый	По 10 сек	Корпус держать ровно
Лежа на спине махи вперёд и в поперечный	По 10 раз	
Сидя махи вперёд	По 10 раз	Плечи не наклонять назад
Сидя удержание руками вперёд	По 10 сек	
Сидя удержание без рук вперёд	По 10 сек	
С колен махи назад	По 10 раз	Колени и стопы прямые
С колен удержание назад	По 10 сек	
С колен махи вбок	По 10 раз	Поясицу закрепить
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	Фото шпагаты с возвышения