План-конспект

учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: аэробика Группа: НП-3 11-12 лет

Тренер-преподаватель: Загребайло С.Н.

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефонная связь, социальные сети интернет.

ДАТА	Содержание	Методические указания
22.06.2020	1) Ходьба на носках- 2мин; 2) Ходьба на пятках- 2мин; 3) Ходьба на внутреннем и внешнем своде ступни- 2мин; 4) Перекаты с пятки на носок с 5)круговыми вращениями 6)Прыжок вперёд и бег назад. 7)Прыжки в низком упоре лёжа. 8)Прыжки с касанием возвышения. 9)Приседания, 3 подхода, 10 раз 10)Отжимания от пола, 3 подхода ,5 раз 11)Выпады вперёд и назад, 10 раз 12)Приседания с задержкой в нижней точке, 10 раз 13)«Велосипед», 15 раз	Дышать равномерно Вдох носом, выдох свободный.. ноги в коленях не сгибать Спина прямая, руки на поясе, Выполняем 3 круга, между кругами отдых 1-2 минуты. Между упражнениями отдых мах 40

23.06.2020	1)нога на пятку,подъем носка вверх 6 раз 2)держать носок,наклоны туловища вниз;на вниз 6 раз 3)вдох выдох 4)перенос вес тела на правую,левую согнуть в колени-держать 6 раз 5)боковая растяжка 6) March(ходьба на месте) 7)Тоже левой ногой. 8)Y- step(шаги ноги врозь,назад назад) руки в сторону 9)steptouch(шаг в сторону) руки согнуты в локтях, отвести назад. 10)grape wine(скрестный шаг в сторону) руки согнуты в локтях, отвести назад 6 раз 11)mamba(шаги на месте с переступанием) 6 раз 12)March(ходьба на месте) 13)ноги врозь врозь – вдох руки вверх 14)ноги вместе вместе – выдох руки вниз 15)И.п.- стоя на четвереньках, голова внизу «кошечка» 6 раз 16) И.п.- сед на пятки, руки вперед - тянуться за руками 6 раз	Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды Руки прямые Спина прямая Восстанавливаем дыхание Выполняем плавно,без рывков Тянуться медленно вперед

24.06.2020	1)перекат на правую, колени вовнутрь, наклоны к левой ноге, разворот ног в одну линию руки с внутренней стороны стопы- пружинящие приседания 8 раз 2)отжимание-8 раз 3)вытягивая правую ногу вперед руки по краям-шпагат 4)В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины 8 раз 5)И.п. – лежа на спине, руки за голову Подъем плеч 8 раз 6)И.п. – лежа на спине, ноги вверх вертикально, руки возле головы Подъем туловища, руки вправо,влево по 8 раз 7)И.п. – лежа на животе, руки за голову Подъем плеч «Лодочка» 6 раз 8)И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед – подъем туловища и ног вверх 8 раз 9)И.п.- стоя на четвереньках, голова внизу «кошечка» 10 раз 10)И.п.- сед на пятки, руки вперед - тянуться за руками 10 раз	Тоже выполняем другой ногой Спина прямая Колени не опускать Медленно Выполнять без рывков Локти в стороны Руки прямые Без рывков Руки ,Ноги прямые Без рывков Тянемся медленно вперед

25.06.2020	1) Ходьба на носках- 2мин; 2) Ходьба на пятках- 2мин; 3) Ходьба на внутреннем и внешнем своде ступни- 2мин; 4) Перекаты с пятки на носок с 5)круговыми вращениями 6)Прыжок вперёд и бег назад. 7)Прыжки в низком упоре лёжа. 8)Прыжки с касанием возвышения. 9)Приседания, 3 подхода, 10 раз 10)Отжимания от пола, 3 подхода ,5 раз 11)Выпады вперёд и назад, 10 раз 12)Приседания с задержкой в нижней точке, 10 раз 13)«Велосипед», 15 раз	Дышать равномерно Вдох носом, выдох свободный.. ноги в коленях не сгибать Спина прямая, руки на поясе, Выполняем 3 круга, между кругами отдых 1-2 минуты. Между упражнениями отдых мах 40
29.06.2020	1)перекат на правую, колени вовнутрь, наклоны к левой ноге, разворот ног в одну линию руки с внутренней стороны стопы- пружинящие приседания 8 раз 2)отжимание-8 раз 3)вытягивая правую ногу вперед руки по краям- шпагат 4)В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины 8 раз 5)И.п. – лежа на спине, руки за голову Подъем плеч 8 раз 6)И.п. – лежа на спине, ноги вверх вертикально, руки возле головы Подъем туловища, руки вправо,влево по 8 раз 7)И.п. – лежа на животе, руки за голову Подъем плеч «Лодочка» 6 раз	Тоже выполняем другой ногой Спина прямая Колени не опускать Медленно Выполнять без рывков Локти в стороны Руки прямые

30.06.2020	1)нога на пятку,подъем носка вверх 6 раз 2)держать носок,наклоны туловища вниз;на вниз 6 раз 3)вдох выдох 4)перенос вес тела на правую,левую согнуть в колени-держать 6 раз 5)боковая растяжка 6) March(ходьба на месте) 7)Тоже левой ногой. 8)Y- step(шаги ноги врозь,назад назад) руки в сторону 9)steptouch(шаг в сторону) руки согнуты в локтях, отвести назад. 10)grape wine(скрестный шаг в сторону) руки согнуты в локтях, отвести назад 6 раз 11)mamba(шаги на месте с переступанием) 6 раз	Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды Руки прямые Спина прямая
01.07.2020	1)перекат на правую, колени вовнутрь, наклоны к левой ноге, разворот ног в одну линию руки с внутренней стороны стопы- пружинящие приседания 8 раз 2)отжимание-8 раз 3)вытягивая правую ногу вперед руки по краям-шпагат 4)В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины 8 раз 5)И.п. – лежа на спине, руки за голову Подъем плеч 8 раз 6)И.п. – лежа на спине, ноги вверх вертикально, руки возле головы Подъем туловища, руки вправо,влево по 8 раз 7)И.п. – лежа на животе, руки за голову Подъем плеч «Лодочка» 6 раз	Тоже выполняем другой ногой Спина прямая Колени не опускать Медленно Выполнять без рывков Локти в стороны Руки прямые

02.07.2020	1)нога на пятку,подъем носка вверх 6 раз 2)держать носок,наклоны туловища вниз;на вниз 6 раз 3)вдох выдох 4)перенос вес тела на правую,левую согнуть в колени-держать 6 раз 5)боковая растяжка 6) March(ходьба на месте) 7)Тоже левой ногой. 8)Y- step(шаги ноги врозь,назад назад) руки в сторону 9)steptouch(шаг в сторону) руки согнуты в локтях, отвести назад. 10)grape wine(скрестный шаг в сторону) руки согнуты в локтях, отвести назад 6 раз 11)mamba(шаги на месте с переступанием) 6 раз 12)March(ходьба на месте) 13)ноги врозь врозь – вдох руки вверх 14)ноги вместе вместе – выдох руки вниз 15)И.п.- стоя на четвереньках, голова внизу «кошечка» 6 раз 16) И.п.- сед на пятки, руки вперед - тянуться за руками 6 раз	Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды Руки прямые Спина прямая Восстанавливаем дыхание Выполняем плавно,без рывков Тянуться медленно вперед