План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: аэробика Группа: ЭСО 12-13 лет

Тренер-преподаватель: Загребайло С.Н.

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

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
6.06.2020	1)Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук. 1мин 2)И.п.-ноги на шир.плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться-вдох. И.п.. Тоже сменив положение рук. 8-10раз 3)Стоя подниматься вверх на носки, руки через стороны вверх, прогнуться –вдох. И.п.8-10раз 4)Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс. Пружинящий наклон вправо. Тоже в др.сторону 8-10раз 5)Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед-вверх. И.п.. Тоже др.ногой. 8-10раз 6)И.п. о.с. - руки согнуты в локтях. Бег на месте в среднем темпе. 1- 2 мин 7)Прыжки на месте, руки на поясе. 40-50сек	Темп средний. Подняться выше. Руки прямые. Дыхание равномерное, темп средний.
9.06.2020	1)И.п.-о.с., руки к плечам. Круговые вращения рук вперед 1. И.п. о.с. - 1- развести руки в стороны - вверх, поднять 1. И.п. о.с. - 1- развести руки в стороны - вверх, поднять ноги до прямого угла; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, поднимая бедро правой ноги.6- 8раз 2.И.п. о.с. - 1- руки вверх - назад, максимально прогнуться; 2 - й . п.; 6-8раз 3.И.п. - ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. Попеременные круговые вращения рук вперёд и назад. 6-8счетов 4.И.п. о.с. - 1-2-3 - медленно принять полуприседа; 4 - быстро вернуться в и.п. 6- 8раз 5.И.п. о.с. - руки согнуты в локтях. 6)И.п.-ноги чуть шире плеч. Приседания. Мальчики-8раз, 7)Прыжки на левой ноге и правой. 8раз на каждой ноге.	Кисти расслаблены. Спина прямая. Прогнуться сильно. Руки прямые. Стоять прямо. Дыхание глубокое. Повтор не меняя

11.06.2020	**1упр.** И.п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье *1-2 – мах правой ногой за правое плечо 3-4 – и.п. *то же на другую ногу 6 раз **2упр.** И.п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу *1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене 3-4 – и.п.8 раз *то же на другую ногу **3упр.** И.п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые *1-2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди 8 раз 3-4 – выпрямить ноги вверх 5-8 – опустить прямые ноги в и.п. *1-2 – раскрываем ноги над полом 3-4 – круговым движением собираем ноги вверху 5-8 – опустить прямые ноги в и.п. **4упр.** И.п. – лежа спиной на полу, колени согните так, чтобы бедра находились перпендикулярно плоскости, руки за головой *1-2 – приподнять туловище, округляя спину 3-4 – вернуться в и.п., не опуская торс на пол *1-8 – три пружинки туловищем в верхней точке *зафиксировать положение туловища 6 раз **5упр.** И.п. – «Велосипед» - лежа спиной на полу, руки за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении *1-2 – вывести правую ногу прямую вперед, левая согнута остается, отрываем голову и правый локоть от пола и направляем к левому колену 3-4 – поменять положение на другую ногу *то же, только в более быстром темпе 6 раз **6упр.** «Отжимание» 8 раз И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти **7упр.** «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед *1-2 – подъем туловища и ног вверх 6 раз	Для увеличения нагрузки прикрепляем к лодыжкам утяжелители Используем Утяжелители Используем утяжелители. Следить за тем, когда опускаем ноги к полу , не прогибаться в пояснице Колени не опускать

13.06.2020	Базовые движения с уменьшающей амплитудой, движений руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра **1упр**. Open-step *Руки:* - круг попеременно левой-правой; - круг обеими руками; - разворот туловища вправо, уводя левую прямую руку вправо; - сгибаем руки в локтях и разгибаем. **2упр.** И.п. – ноги шире плеч, согнуты в коленях, руки на бедрах *1-2 – правое плечо направить к левому колену; 3-4 – левое плечо к правому колену. *1-4 – два пружинистых движения правым плечом к левому колену 1-4 – тоже левым плечом **1.** И.п. – лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения **2.** И.п. – лежа на спине, прямые руки поднять вверх. Перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удержать достигнутое положение. **3.** И.п. – лежа на спине с согнутыми ногами. Руками, сцепленными за головой, подтягивать голову вверх и вперед, пока не наступить ощутимое растягивание	Уменьшение амплитуды и темпа движений Растягивание мышц всего тела Растягивание мышц – разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц – разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы Растягивание задних мышц шеи и затылка

16.06.2020	**1упр.** И.п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье *1-2 – мах правой ногой за правое плечо 3-4 – и.п. *то же на другую ногу 6 раз **2упр.** И.п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу *1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене 3-4 – и.п.8 раз *то же на другую ногу **3упр.** И.п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые *1-2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди 8 раз 3-4 – выпрямить ноги вверх 5-8 – опустить прямые ноги в и.п. *1-2 – раскрываем ноги над полом 3-4 – круговым движением собираем ноги вверху 5-8 – опустить прямые ноги в и.п.	Для увеличения нагрузки прикрепляем к лодыжкам утяжелители Используем Утяжелители Используем утяжелители. Следить за тем, когда опускаем ноги к полу
18.06.2020	1)Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук. 1мин 2)И.п.-ноги на шир.плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться-вдох. И.п.. Тоже сменив положение рук. 8-10раз 3)Стоя подниматься вверх на носки, руки через стороны вверх, прогнуться –вдох. И.п.8-10раз 4)Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс. Пружинящий наклон вправо. Тоже в др.сторону 8-10раз 5)Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед-вверх. И.п.. Тоже др.ногой. 8-10раз 6)И.п. о.с. - руки согнуты в локтях.	Темп средний. Подняться выше. Руки прямые. Дыхание равномерное, темп средний.

20.06.2020	**1упр.** И.п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье *1-2 – мах правой ногой за правое плечо 3-4 – и.п. *то же на другую ногу 6 раз **2упр.** И.п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу *1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене 3-4 – и.п.8 раз *то же на другую ногу **3упр.** И.п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые *1-2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди 8 раз 3-4 – выпрямить ноги вверх 5-8 – опустить прямые ноги в и.п. *1-2 – раскрываем ноги над полом 3-4 – круговым движением собираем ноги вверху 5-8 – опустить прямые ноги в и.п. **4упр.** И.п. – лежа спиной на полу, колени согните так, чтобы бедра находились перпендикулярно плоскости, руки за головой *1-2 – приподнять туловище, округляя спину 3-4 – вернуться в и.п., не опуская торс на пол *1-8 – три пружинки туловищем в верхней точке *зафиксировать положение туловища 6 раз **5упр.** И.п. – «Велосипед» - лежа спиной на полу, руки за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении *1-2 – вывести правую ногу прямую вперед, левая согнута остается, отрываем голову и правый локоть от пола и направляем к левому колену 3-4 – поменять положение на другую ногу *то же, только в более быстром темпе 6 раз **6упр.** «Отжимание» 8 раз И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти **7упр.** «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед *1-2 – подъем туловища и ног вверх 6 раз	Для увеличения нагрузки прикрепляем к лодыжкам утяжелители Используем Утяжелители Используем утяжелители. Следить за тем, когда опускаем ноги к полу , не прогибаться в пояснице Колени не опускать