

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: аэробика

Группа: ЭСО 14-16

Тренер-преподаватель: Загребайло С.Н.

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

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
5.06.2020	1) И.п.-о.с., поднять руки вверх, тянуться. И.п. 8-10раз 2) И.п.-о.с., ноги врозь. Круговые движения руками вперед, затем назад. 8-10раз в каждую сторону 3) И.п.-ноги врозь, руки согнуты в локтях, сцеплены в «замок» перед грудью. Резкий поворот влево. Тоже вправо. 8 раз в каждую сторону 4) И.п.-ноги на шир. плеч, руки на пояс. Круговые движения туловищем. На счет 1-4 в левую сторону. 5-8 тоже вправо. 4раза 5) И.п.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на полу, руки вверх. Сесть руки вперед. И.п. 16-20раз 6) И.п.-ноги на шир. плеч, руки вытянуты перед собой. Махи. ногами. Махом левой ноги, касаемся кисти правой руки. тоже левой. 8-10раз 7) И.п.-ноги на шир. плеч, руки за голову. Приседания. мальчики-10 раз, девочки-8 раз 8) <u>И.п.-о.с. Прыжки на правой ноге.10раз Тоже на левой.10раз</u> Ходьба для восстановления дыхания. 9) И.п.-лежа на животе: согнуть ноги, взяться за голеностопные суставы и постараться отвести прямые ноги назад. Выполнить упражнение пружинисто 6-8 раз подряд 3-4 серии 10) И.п.-лежа на спине. Ноги согнуть , стопы на полу, кисти поставить на пол дальше плеч. Медленно поднимаете	Тянуться сильно вверх. Локти не опускать. Амплитуда больше. В положении лежа-вдох, сели-выдох. Спина прямая. Не падать в колени. Таз сильнее отвести назад. Сильно прогнуться. Шею расслабить.

8.06.2020	1.И.п. – стойка ноги врозь. Приседания, колени вперед-в стороны. 8 раз 2.Приседания на 2 ногах, выпрямление на левой, правая в сторону на 45 градусов; 8 раз То же в другую сторону. 3.И.п. – выпад вперед на правой. Приседания на 2 ногах. 8 раз 4.И.п. – стойка на правой, левая вперед. Выпад вперед на левую и и.п.; 8 раз То же на другую ногу.	Спина прямая Спина прямая
10.06.2020	1. Прыжки в стойку ноги врозь, в стойку ноги вместе, руки в стороны, вверх, в стороны, вниз. 8 раз 2. То же, но 4 прыжка руки в стороны, 4 прыжка руки вперед, 4 прыжка руки вверх, 8 шагов на месте. 3. Прыжки на 1 ноге с подниманием колена другой. 8 раз 4. По диагонали 4 шага вперед, 4 прыжка с подниманием колена. 8 раз 5. 4 шага вперед, 2 прыжка в стойку ноги врозь, руки в стороны. 6. Прыжки на одной с махом вперед другой, руки вперед скрестно. 8 раз 1. Согнуть правую руку перед грудью, левой рукой надавливать на локоть правой руки. 8 раз 2. Согнуть правую руку за голову, локоть вверх, 8 раз	Руки прямые Спина прямая Руки прямые Руки прямые, в стороны Нога прямая Упражнения выполняются медленно, удерживать в статическом положении

15.06.2020	1.И.п. – стойка ноги врозь. Приседания, колени вперед-в стороны. 8 раз 2.Приседания на 2 ногах, выпрямление на левой, правая в сторону на 45 градусов; 8 раз То же в другую сторону. 3.И.п. – выпад вперед на правой. Приседания на 2 ногах. 8 раз 4.И.п. – стойка на правой, левая вперед. Выпад вперед на левую и и.п.; 8 раз То же на другую ногу.	Спина прямая Спина прямая
17.06.2020	1. Прыжки в стойку ноги врозь, в стойку ноги вместе, руки в стороны, вверх, в стороны, вниз.8 раз 2.То же, но 4 прыжка руки в стороны, 4 прыжка руки вперед, 4 прыжка руки вверх, 8 шагов на месте. 3.Прыжки на 1 ноге с подниманием колена другой.8 раз 4.По диагонали 4 шага вперед, 4 прыжка с подниманием колена. 8 раз 5.4 шага вперед, 2 прыжка в стойку ноги врозь, руки в стороны. 6.Прыжки на одной с махом вперед другой, руки вперед скрестно. 8 раз 1.Согнуть правую руку перед грудью, левой рукой надавливать на локоть правой руки. 8 раз 2.Согнуть правую руку за голову, локоть вверх, 8 раз	Руки прямые Спина прямая Руки прямые Руки прямые ,в стороны Нога прямая Упражнения выполняются медленно, удерживать в статическом положении

19.06.2020	1. Разминка 10 минут. 2. Отжимание 4 подхода по 20 раз. Пауза между подходами 2 минуты. 3. Боковая планка на предплечьях с поочередным подниманием и фиксацией правой и левой ноги, 4 фиксации на каждую ногу по 10 секунд. 4. Приседание 2 подхода по 10 раз. 5.Прыжки на скакалке (4минуты). 6.Упражнения на восстановление растяжка после силовых упражнений (3 минуты).	Нога прямая Спина прямая ,руки выдвигать вперед
------------	---	---