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 |
|---|---|---|
| 22.06.2020 | 1) И.п.-о.с., поднять руки вверх, тянуться. И.п. 8-10раз<br>2) И.п.-о.с., ноги врозь. Круговые движения руками вперед, затем назад. 8-10раз в каждую сторону<br>3) И.п.-ноги врозь, руки согнуты в локтях, сцеплены в «замок» перед грудью. Резкий поворот влево. Тоже вправо. 8 раз в каждую сторону<br>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<br>5) И.п.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на полу, руки вверх. Сесть руки вперед. И.п. 16-20раз<br>6) И.п.-ноги на шир. плеч, руки вытянуты перед собой. Махи.<br>ногами. Махом левой ноги, касаемся кисти правой руки. тоже левой. 8-10раз<br>7) И.п.-ноги на шир. плеч, руки за голову. Приседания. мальчики-10 раз, девочки-8 раз<br>8) И.п.-о.с. Прыжки на правой ноге.10раз Тоже на левой.10раз Ходьба для восстановления дыхания.<br>9) И.п.-лежа на животе: согнуть ноги, взяться за голеностопные суставы и постараться отвести прямые ноги назад.<br>Выполнить упражнение пружинисто 6-8 раз подряд 3-4 серии<br>10) И.п.-лежа на спине. Ноги согнуть , стопы на полу, кисти поставить на пол дальше плеч. Медленно поднимаете | Тянуться сильно вверх.<br>Локти не опускать.<br>Амплитуда больше.<br>В положении лежа-вдох, сели-выдох.<br>Спина прямая.<br>Не падать в колени.<br>Таз сильнее отвести назад.<br>Сильно прогнуться.<br>Шею расслабить. |

| | | |
|---|---|---|
| 24.06.2020 | 1.И.п. – стойка ноги врозь. Приседания, колени вперед-встороны. 8 раз<br>2.Приседания на 2 ногах, выпрямление на левой, правая в сторону на 45 градусов; 8 раз<br>То же в другую сторону.<br>3.И.п. – выпад вперед на правой. Приседания на 2 ногах. 8 раз<br>4.И.п. – стойка на правой, левая вперед. Выпад вперед на левую и и.п.; 8 раз<br>Тоже на другую ногу. | Спина прямая<br>Спина прямая |
| 26.06.2020 | 1. Прыжки в стойку ноги врозь, в стойку ноги вместе, руки в стороны, вверх, в стороны, вниз.8 раз<br>2.То же, но 4 прыжка руки в стороны, 4 прыжка руки вперед, 4 прыжка руки вверх, 8 шагов на месте.<br>3.Прыжки на 1 ноге с подниманием колена другой.8 раз<br>4.По диагонали 4 шага вперед, 4 прыжка с подниманием колена. 8 раз<br>5.4 шага вперед, 2 прыжка в стойку ноги врозь, руки в стороны.<br>6.Прыжки на одной с махом вперед другой, руки вперед скрестно. 8 раз<br>1.Согнуть правую руку перед грудью, левой рукой надавливать на локоть правой руки. 8 раз<br>2.Согнуть правую руку за голову, локоть вверх, 8 раз | Руки прямые<br>Спина прямая<br>Руки прямые<br>Руки прямы ,в стороны<br>Нога прямая<br>Упражнения выполняются медленно, удерживать в статическом положении |

| | | |
|---|---|---|
| 29.06.2020 | 1.И.п. – стойка ноги врозь. Приседания, колени вперед-встороны. 8 раз<br>2.Приседания на 2 ногах, выпрямление на левой, правая в сторону на 45 градусов; 8 раз<br>То же в другую сторону.<br>3.И.п. – выпад вперед на правой. Приседания на 2 ногах. 8 раз<br>4.И.п. – стойка на правой, левая вперед. Выпад вперед на левую и и.п.; 8 раз<br>Тоже на другую ногу. | Спина прямая<br>Спина прямая |
| 01.07.2020 | 1. Прыжки в стойку ноги врозь, в стойку ноги вместе, руки в стороны, вверх, в стороны, вниз.8 раз<br>2.То же, но 4 прыжка руки в стороны, 4 прыжка руки вперед, 4 прыжка руки вверх, 8 шагов на месте.<br>3.Прыжки на 1 ноге с подниманием колена другой.8 раз<br>4.По диагонали 4 шага вперед, 4 прыжка с подниманием колена. 8 раз<br>5.4 шага вперед, 2 прыжка в стойку ноги врозь, руки в стороны.<br>6.Прыжки на одной с махом вперед другой, руки вперед скрестно. 8 раз<br>1.Согнуть правую руку перед грудью, левой рукой надавливать на локоть правой руки. 8 раз<br>2.Согнуть правую руку за голову, локоть вверх, 8 раз | Руки прямые<br>Спина прямая<br>Руки прямые<br>Руки прямы ,в стороны<br>Нога прямая<br>Упражнения выполняются медленно, удерживать в статическом положении |

| | | |
|---|---|---|
| 03.07.2020 | 1. Разминка 10 минут.<br><br>2. Отжимание 4 подхода по 20 раз. Пауза между подходами 2 минуты.<br><br>3. Боковая планка на предплечьях с поочередным подниманием и фиксацией правой и левой ноги, 4 фиксации на каждую ногу по 10 секунд.<br><br>4. Приседание 2 подхода по 10 раз.<br><br>5.Прыжки на скакалке (4минуты).<br><br>6.Упражнения на восстановление растяжка после силовых упражнений (3 минуты). | Нога прямая<br><br>Спина прямая ,руки выдвигать вперед |