

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: аэробика

Группа: СОЭ, 10-13лет

Тренер-преподаватель: Новоселова Н.В.

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

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
14.04.20	<p>Упражнения для предупреждения нарушения осанки и плоскостопия:</p> <p>1) Ходьба на носках-1-2мин;                  2) Ходьба на пятках- 1-2мин;                  3) Ходьба на внутреннем и внешнем своде ступни- 1-2мин;                  4) Перекаты с пятки на носок с круговыми вращениями руками- 1-2мин;</p> <p>5)И.п.- сед, ноги врозь, упор руками сзади, захватить платок правой стопой и медленно перенести его к левой ноге – 10раз;                  6)И.п.- сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты,                  1- надавливать на колени, плечи назад                  2- тоже сменив ноги - 8 раз;                  7)И.п.-лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положение друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить( задержаться).И.п.б- 10-12раз;                  8)И.п.-тоже. Отвести руки назад и приподнять ноги (задержаться) . И.п. 10-12раз;                  9)И.п.-лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх. 10-12раз;                  10)И.п.-тоже. Круговые вращения ногами в течение 1мин («велосипед»)</p>	<p>Дышать равномерно.</p> <p>Вдох носом, выдох свободный.</p> <p>Сзади стоящая нога прямая.</p> <p>Спина прямая. Выполнять медленно.</p> <p>Выполнять медленно.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Вверх-вдох, вниз-выдох.</p> <p>Ноги опустить ниже к полу.</p>
16.04.20	<p>Комплекс упражнений для развития гибкости:</p> <p>1)И.п.руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклон туловища вправо,                  - тоже влево – 14 раз;                  2)И.п.- стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны.                  1-8 «мельница»                  3)И.п.- стойка ноги вместе, руки на поясе.                  1-4 – выпад правой вперед.                  5-8- тоже левой.                  4)И.п.–сидя с прямыми ногами, выполнять пружинистые</p>	<p>Ноги прямые. Наклон точно в сторону.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>На несколько секунд зафиксировать</p>

	<p>наклоны вперед, стараясь дотянуться до своих носков – 10 раз;</p> <p>5) Из положения сидя в упоре перекат назад в группировке и возвратиться в и.п. – 10 раз;</p> <p>6) И.п. – сед по восточному с захватом стоп руками, пружинящие движения коленей в стороны.</p> <p>7) И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вперед.</p> <p>1- поднять руки и ноги- прогнуться - 12 раз</p>	<p>положение.</p> <p>Подбородок прижат к груди.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Ноги и руки не сгибать.</p>
18.04.20	<p>Комплекс упражнений со скакалкой.</p> <p>1) И.п.- скакалка сложена вчетверо, внизу. Натягивая скакалку, руки вверх, потянуться. И.п. 10-12 раз;</p> <p>2) И.п.-о.с., на скакалке, сложенной вдвое, держать за свободные концы. Присед, натягивая скакалку вперед. 10-12 раз;</p> <p>3) И.п.-стойка ноги врозь на скакалке, руки вперед, скакалка натянута. Отводя руки в стороны, наклон вперед. 10-12 раз;</p> <p>4) И.п.-скакалка, сложенная вчетверо, внизу. Перешагнуть через скакалку поочередно левой и правой ногой, выпрямиться, скакалка сзади. Перешагнуть назад в и.п..8-10 раз;</p> <p>5) И.п.- широкая стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. Поднимая скакалку вперед- в стороны и натягивая ее, поворот туловища направо. И.п.. Тоже в другую сторону. 10-12 раз;</p> <p>6) И.п.-о.с., скакалка сзади. Прыжки на двух, вращая скакалку вперед. 3-5 мин</p> <p>7) Подняли руки, глубокий вдох, опустили-выдох.</p>	<p>Приготовить скакалку.</p> <p>Тянуться вверх.</p> <p>Спина прямая, руки прямые, присесть глубже.</p> <p>Ноги не сгибать, наклон выполнять глубже, руки прямые.</p> <p>Вдох выполнять глубже, выдох не задерживать.</p> <p>Дышать глубже.</p> <p>Плечи прижать к корпусу.</p> <p>Дышать глубже.</p>