

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: аэробика

Группа: СО, 10-13лет

Тренер-преподаватель: Новоселова Н.В.

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

| Дата     | Содержание занятия   | Методические рекомендации  |
|----------|--|--|
| 07.05.20 | <p>Комплекс упражнений для разминки:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) И.п.-о.с., поднять руки вверх, тянуться. И.п. 8-10раз</li><li>2) И.п.-о.с., ноги врозь. Круговые движения руками вперед, затем назад. 8-10раз в каждую сторону</li><li>3) И.п.-ноги врозь, руки согнуты в локтях, сцеплены в «замок» перед грудью. Резкий поворот влево. Тоже вправо. 8 раз в каждую сторону</li><li>4) И.п.-ноги на шир. плеч, руки на пояс. Круговые движения туловищем. На счет 1-4 в левую сторону. 5-8 то же вправо. 4раза</li><li>5) И.п.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на полу, руки вверх. Сесть руки вперед. И.п. 16-20раз</li><li>6) И.п.-ноги на шир. плеч, руки вытянуты перед собой. Махи. ногами. Махом левой ноги, касаемся кисти правой руки. то же левой. 8-10раз</li><li>7) И.п.-ноги на шир. плеч, руки за голову. Приседания. мальчики-10 раз, девочки-8 раз</li><li>8) И.п.-о.с. Прыжки на правой ноге.10раз То же на левой.10раз. Ходьба для восстановления дыхания.</li><li>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</li><li>10)И.п.-лежа на спине. Ноги согнуть , стопы на полу, кисти поставить на пол дальше плеч. Медленно поднимаете туловище, разгибая руки и ноги, сделайте «мостик» 4-6 раз</li></ol> | <p>Тянуться сильно вверх.</p> <p>Локти не опускать.</p> <p>Амплитуда больше.</p> <p>В положении лежа-вдох, сели-выдох.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Не падать в колени.</p> <p>Таз сильнее отвести назад.</p> <p>Ходьба- глубокий вдох и выдох.</p> <p>Сильно прогнуться.</p> <p>Шею расслабить.</p> <p>Ноги передвигать в положении «мост»ближе к рукам.</p> |