

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 |
|----------|--|--|
| 26.05.20 | <p>Комплекс упражнений:</p> <p>1. И.п. о.с. - 1- развести руки в стороны - вверх, поднять бедро левой ноги до прямого угла; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, поднимая бедро правой ноги. 8-10раз</p> <p>2. И.п. о.с. - 1- руки вверх - назад, максимально прогнуться; 2 - и. п.; 8-10раз</p> <p>3. И.п. - ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. Попеременные круговые вращения рук вперед и назад. 6-8счетов</p> <p>4. И.п. о.с. - 1-2-3 - медленно принять положение полуприседа; 4 - быстро вернуться в и.п. 8-10раз</p> <p>5. И.п. о.с. - руки согнуты в локтях. Бег на месте в среднем темпе. 1- 2 мин</p> <p>6. Прыжки на месте, руки на поясе. 40-50сек</p> <p>7. Ходьба на месте. 30-40сек или в движении</p> <p>8. Растяжка в положении стоя и сидя. (наклоны туловища, шпагат, «бабочка» и т.д..)</p> | <p>Спина прямая.</p> <p>Прогнуться сильно.</p> <p>Руки прямые. Стоять прямо.</p> <p>Дыхание глубокое.</p> <p>Глубокий вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>Выполнять с ощущением легкой боли.</p> |
| 27.05.20 | <p>Комплекс упражнений:</p> <p>1. И.п. о.с. - 1-4 - ходьба на месте на носках, руки вверх - вдох, 5-8 - руки вниз, обычная ходьба на месте - выдох. До 40 шагов.</p> <p>2. И.п. о.с. - 1 - руки вверх ладонями вперед, левую ногу назад на носок, прогнуться в пояснице - вдох, 2 -руки вниз, приставить ногу - выдох, 3-4 - то же с правой ноги. Повторить 8-10 раз.</p> <p>3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - сжимая пальцы в кулаки, дугами через стороны с силой согнуть руки над плечами - вдох, 3-4 - и.п. - выдох. 8-10раз</p> <p>4. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - поворот туловища влево, хлопок ладонями над головой -</p> | <p>Темп спокойный.</p> <p>Прогиб сильнее. Руки прямые.</p> <p>Медленный темп.</p> <p>Спина прямая. Ноги прямые.</p> |

| | | |
|----------|--|---|
| | <p>вдох, 2 - и.п. - выдох, 3-4 - то же вправо. 6-8 раз в каждую сторону. 8-10 раз</p> <p>5. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - левую ногу в сторону на носок, 2-3 - наклоны туловища влево, 4 - и.п., 5-8 - то же с правой ноги. 6 раз в каждую сторону.</p> <p>6. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки. 1 - поворачивая туловище влево, быстро разогнуть правую руку вперед, вверх, 2 - и.п., 3-4 - то же другой рукой. 8-10 раз обеими руками.</p> <p>7. И.п. - стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1-2 - руки как можно больше поднять вверх - выдох, 3-4 - и.п. - вдох. 8-10 раз</p> <p>8. И.п. о.с. - прыжки на месте, руки в стороны, 2 - то же руки вниз. До 30-40 прыжков,</p> <p>9. Ходьба на месте, постепенно замедляя темп.</p> | <p>Дыхание произвольное</p> <p>Локти не опускать.. Дыхание произвольное.</p> <p>Наклон ниже. Колени не сгибать.</p> <p>Дыхание глубокое.</p> |
| 30.05.20 | <p>Комплекс упражнений:</p> <p>И.п. о.с. Энергичная ходьба (продолжительность 10-15 сек.) на месте. Движения рук широкие, свободные; ускоряя шаг, перейти на бег в среднем темпе (до 15 сек.) и снова переход на быструю ходьбу, замедляя шаг (10-15 сек.)</p> <p>1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам, подбородок к груди. 1-2 - руки в стороны - вниз, голову поднять - вдох; 3-4 - и.п. - выдох. Повторить 4-6 раз.</p> <p>2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки за головой, локти разведены. 1-2 - поворот влево, руки в стороны - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. Повторить 8-10 раз.</p> <p>3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - дугами вперед руки вверх, наклон назад, посмотреть на руки - вдох; 3-4 - и.п. - 5-6-7-8 - в другую сторону. Повторить 8-10 раз.</p> <p>4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти вниз. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны ладонями вверх - вдох. Руки держать на уровне плеч, смотреть на левую руку; 2-3 - два хлопка над головой, выдох; 4 - и.п. То же в правую сторону. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.</p> <p>5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2-3 - пружинистые наклоны влево, левую руку на пояс, правую вверх, кисть сильно в кулак; 4 - и.п. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.</p> <p>6. И.п. о.с. - руки на пояс прыжки на двух ногах. Ноги держать как можно прямее. (15-20 сек.).</p> <p>8. Ходьба в спокойном темпе (2 сек.).</p> | <p>Дыхание глубокое.</p> <p>Спина прямая. Темп медленный.</p> <p>Ноги не сгибать. Голова поднята.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Руки держать на уровне плеч.</p> <p>Руки и ноги не сгибать. Дыхание произвольное.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> |