

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
02.06.20	<p><b>Комплекс упражнений с палкой.</b></p> <p><b>1. И. п. - стоя, ноги врозь, держать гимнастическую палку впереди на вытянутых руках. Поднимаясь на носках, опускать и поднимать кисти рук. 8раз</b></p> <p><b>2. И. п. – стоя ноги врозь, держать гимнастическую палку за середину на вытянутой руке. Выполнять вращение вправо, влево гимнастической палкой. 4-6 раз</b></p> <p><b>3. И. п. – стоя ноги врозь, гимнастическая палка внизу. Поднять гимнастическую палку вверх и перевести ее за спину.8-10раз</b></p> <p><b>4. И. п. – стоя ноги врозь, удерживая гимнастическую палку вверху – наклоны туловища вперед – назад. 6-8раз</b></p> <p><b>5. И. п. – стоя ноги врозь, удерживая гимнастическую палку вверху – наклоны туловища вправо – влево.6-8раз</b></p> <p><b>6. И. п. – стоя ноги врозь, гимнастическая палка удерживается двумя руками за спиной. Наклоняясь вперед, гимнастическую палку поднять вверх. 6-8 раз</b></p> <p><b>7. И. п. – ноги на ширине плеч, прогиб, наклон, присед, встать – вверх. 6-8 раз</b></p> <p><b>8. И. п. – стоя ноги вместе, удерживать</b></p>	<p>Приготовить палку 50-60см</p> <p>Амплитуда больше. Спина прямая.</p> <p>Рука прямая. Выполнять медленно.</p> <p>Прогнуться сильнее. Дыхание ровное.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Наклон точно в сторону.</p> <p>Ноги прямые. Наклон ниже.</p> <p>Выполнять</p>

	<p><b>гимнастическую палку вертикально на полу хватом за один конец. Перемах правой (левой) ногой над палкой. 6-8раз</b></p> <p><b>9. И.п. – палку положить на пол с правой стороны, прыжки влево – вправо через гимнастическую палку. 10раз</b></p>	<p>медленно.</p> <p>Маховая нога прямая.</p> <p>Прыжки выполнять мягко на носках.</p>
<p>04.06.20</p>	<p><b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b></p> <p>1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 минута.</p> <p>2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки - вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение - выдох. -8-10раз</p> <p>3. Бег (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.</p> <p>4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны; 2 - 3 - пружинящий наклон назад; вдох; 4 - исходное положение; выдох; 5 - 8 - то же с поворотом вправо.</p> <p>5. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. 8-10раз</p> <p>6. Исходное положение - стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 - 3 - скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах - вдох; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение - выдох. 8раз</p> <p>7. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. 8-10раз</p> <p>8. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Дыхание глубокое.</p> <p>Темп средний. Спина прямая.</p> <p>Дыхание равномерное. Темп медленный.</p> <p>Прогнуться сильно.</p> <p>Темп медленный.</p>

	<p>рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад - выдох; исходное положение - вдох; повторить то же - к правой ноге. 8раз</p> <p>9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола - вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение - выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. 8-10раз</p> <p>10. Исходное положение - упор присев. 1 - толчком ног, упор лежа; 2 - упор лежа, ноги врозь; 3 - упор лежа, ноги вместе; 4 - толчком ног, упор присев. 4раза</p> <p>11. Бег на месте с переходом на ходьбу. 30-50сек</p>	<p>Наклон ниже.</p> <p>Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний.</p> <p>Темп средний.</p>
06.06.20	<p>Комплекс утренней гимнастики:</p> <p>1.Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.</p> <p>2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. 8 раз</p> <p>3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх,прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. 8раз</p> <p>4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. 8раз</p> <p>5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ноги. 8раз</p> <p>6. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох;</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Дыхание глубокое. Подняться выше на носки.</p> <p>Дыхание равномерное. Темп средний.</p> <p>Ноги прямые. Спина прямая.</p> <p>Темп средний.</p>

	<p>исходное положение - вдох; тоже с левой ноги. 6-8раз</p> <p>7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. 6-8раз</p> <p>8. Исходное положение - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. 6-8раз</p> <p>9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги. 6-8раз</p> <p>10. Исходное положение - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. 6-8 раз</p> <p>12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. 20-30 сек</p> <p>13. Бег на месте или с передвижением. Продолжительность 40 - 50 секунд. Переход на ходьбу.</p>	<p>Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправить плечи.</p> <p>Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.</p> <p>Прогиб сильнее.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Темп средний.</p> <p>Дыхание равномерное. Темп средний.</p>
--	--	--