План индивидуальных занятий по месту жительства в режиме самоизоляции.

Секция спортивной аэробики

ФИО занимающегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направление работы | I комплекс | | | II комплекс | | |
| Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения | Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения |
| 1. ОФП | 1.1 сгибания и разгибания в упоре лежа | 4 по 15 раз |  | 1.1 «хинч» отжимания | 4 по 15 раз |  |
| 1.2 «складки» из и. п. лежа на спине одновременное поднимание и опускание прямых ног и туловища | 4 по 15 раз |  | 1.2 «складки» из и. п. лежа на спине одновременное поднимание и опускание согнутых ног и туловища | 4 по 15 раз |  |
| 1.3 поднимание прямых ног и туловища из и. п. лежа на животе, руки вверху | 4 по 20 раз |  | 1.3 из и. п. лежа на животе руки вверху поочередное поднимание разноименных ног и рук, туловища | 4 по 15 раз каждой стороной |  |
| 1.4 « верхний пресс»  из и. п. лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, поднимание и опускание туловища | 4 по 20 раз |  | 1.4 « верхний пресс»  из и. п. лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, поднимание и опускание туловища | 4 по 20 раз |  |
| 1.5. «нижний пресс» из и. п. лежа на спине, руки под ягодицами поднимание и опускание прямых ног  1.6. приседания на 2-х ногах | 4 по 20 раз  4 по20 раз |  | 1.5 из упора сидя сзади поднимание и опускание прямых ног | 4 по 20 раз |  |
| 1.7 из и. п. лежа на спине руки за головой ноги согнуты и оторваны от пола «велосипед противоходом» | 4 по 15 раз |  | 1.6 «планка», «боковая планка», «задняя планка» | 4 по 1мин |  |
| 2. СФП | 2.1 из упора сидя ноги вместе выход в упор углом | 4 по 10 раз |  | 2.1 из упора сидя ноги врозь выход в упор углом | 4 по 10 раз |  |
| 2.2 и. п.- о.с. прыжок в группировку | 4 по 5 раз |  | 2.2 из упора присев выпрыгивания вверх | 4 по 10 раз |  |
| 2.3 растяжка на шпагаты | 3 по 1 мин |  | 2.3 растяжка на шпагаты | 3 по 1 мин |  |
| 2.4 базовые прыжки -скип, джек, ланч ,подъем колена, мах | 4 по 30 сек |  | 2.4 базовые прыжки -скип, джек, ланч, подъем колена, мах | 4 по 30 сек |  |
| 3.Техническая подготовка (имитационные упражнения) | 3.1 поворот на одной ноге на 360 градусов | 2 по 5 раз |  | 3.1 поворот на одной ноге на 360 градусов | 2 по 5 раз |  |
| 3.2 вертикальный мах | 2 по 10 раз |  | 3.2 вертикальный мах | 2 по 10 раз |  |
| 3.3 прыжок с места с поворотом на 360 градусов | 2 по 5 раз |  | 3.3 прыжок с места с поворотом на 360 градусов | 2 по 5 раз |  |
| 34 «хинч» отжимания на одной ноге | 4 по 5 раз |  | 3.4 «хинч» отжимания на одной ноге | 4 по 5 раз |  |
| 4.Теоретическая подготовка (просмотр и анализ тренировок и соревнований по виду спорта, онлайн- тренировки) | 4.1 Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике с элементами акробатики по методу круговой тренировки <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/8457-metodicheskaya-razrabotka-spetsialnaya-fizicheskaya-podgotovka-v-sportivnoj-aerobike-s-elementami-akrobatiki-po-metodu-krugovoj-trenirovki.html> | |  | 4.1 **Спортивная аэробика. Мастер-класс: элемент геликоптер.**  <https://youtu.be/Hn6QPMuUUiE>  Комментарий тренера: Отличное видео, но есть одна ошибка: выполняя обычный геликоптер приход идет на прямые руки! Следите за правильным выполнением. | |  |
| 4.2 Техническая подготовка в спортивной аэробике  <https://studbooks.net/658262/turizm/tehnicheskaya_podgotovka_sportivnoy_aerobike> | |  | 4.2 **«Вокруг Спорта»: Спортивная аэробика**  <https://youtu.be/reDuWJnJcgw>  Комментарий тренера: В видео дается краткая история развития вида спорта. | |  |
| 4.3 **Спортивная аэробика. Разминка**  <https://youtu.be/nMqdp_9UzNs> | |  | 4.3 **Детская аэробика Базовые шаги**  <https://youtu.be/wW7yoIvtmiE>  Комментарий тренера: Очень хорошее сочетание базовых шагов, не смотря на детское выполнение. | |  |
| 4.4 **Тренировка по спортивной аэробике (сокращённая версия)**  <https://youtu.be/naC27GHluFs> | |  | 4.4 Просмотр и анализ своих выступлений на Чемпионате Алтайского края, СФО, Всероссийских соревнований 2019г.-2020г. Найти ошибки в своем выступлении. | |  |