

Задания

Для самостоятельного обучения обучающихся отделения спортивной аэробики
МБУ ДО ДООСЦ «Юность» базового и углублённого уровней
Группы педагога дополнительного образования Апаркина А.П.

Дата	Содержание	Примечание
14.12.20	ОФП : - разминка; комплекс упражнений на основные группы мышц	Все задания по 20 раз
	Упражнения: развитие гибкости (мост стоя), координационных способностей (равновесия)	Только руки вверх!
	Равновесия в положениях базовых шагов с разным положением рук	Удержание по 20 счётов
	Разучивание новой программы пошагово	Повторение «восьмёрок» по видео в группе
15.12.20	ОФП: - партер, общеразвивающие упр.;	Планки во всех положениях по 1,5 минуты
	Упражнения: развитие гибкости, силы, выносливости	Растягивания на шпагаты, удержание упоров углом
	Техническая и тактическая подготовка:- отработка элементов статической и динамической силы	Отжимания в разных положениях, ходьба в упоре углом ноги врозь
	Разучивание новой программы пошагово	Повторение «восьмёрок» по видео в группе
16.12.20	Теория:- Спортивная мотивация	Читаем в группе ВК
	Разучивание новой программы пошагово	Повторение «восьмёрок» по видео в группе
	ОФП: - стопы; комплексный пресс	Комплексный пресс на выносливость
	Обязательные элементы.	Не менее 8 повторов каждый
17.12.20	Упражнения: развитие гибкости, координационных способностей	
	ОФП: общеразвивающие упр. Акробатика, базовая хореография	Стойка на руках у опоры и без, повторение разученных «восьмёрок»
	Разучивание новой программы пошагово	Повторение «восьмёрок» по видео в группе
18.12.20	Видео Всероссийские соревнования «Аэробика Сибири»	Задание посмотреть на канале «Youtube», выбрать, кто понравился, аргументировать
	ОФП: - стопы; комплексный пресс	Комплексный пресс на выносливость
	Упражнения: махи, вертикальный шпагат, стойка на руках	Контроль динамической осанки и амплитуды движений
	Разучивание новой программы пошагово	Повторение «восьмёрок» по видео в группе

Дата	Содержание	Примечание
19.12.20	ОФП : - разминка; комплекс упражнений на основные группы мышц	Все задания по 20 раз
	Упражнения: развитие гибкости (мост с колен и стоя), координационных способностей (равновесия)	Из И.П. стойка руки вверх
	Равновесия в положениях базовых шагов с разным положением рук	Удержание по 20 счётов
	Разучивание новой программы пошагово	Повторение «восьмёрок» по видео в группе
	Обязательные элементы.	Не менее 8 повторов каждый