

Задания

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

Группа №47 (БУС-4)		
Дата	Содержание	Примечание
14.12.20	Разминка	Все задания по 20 раз
	Отработка аэробных соединений (восьмёрок)	5 раз каждую + 5 раз отдельно руки перед зеркалом
	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости: -упоры углом ноги врозь и вместе; -отжимания в упоре лёжа; -книжки(складки); -прыжки в упоре присев руки за головой; -подъем в мост;	Все упражнения по 30 сек.
	Шпагат	По 1 минуте в каждую сторону
	Шаги в стойке на руках	100 раз
16.12.20	Разминка	Все задания по 20 раз
	Отработка аэробных соединений (восьмёрок)	5 раз каждую + 5 раз отдельно руки перед зеркалом
	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости: -упоры углом ноги врозь и вместе; -отжимания в упоре лёжа; -книжки(складки); -прыжки в упоре присев руки за головой; -подъем в мост;	Все упражнения по 30 сек.
	Шпагат	По 1 минуте в каждую сторону
	Шаги в стойке на руках	100 раз
18.12.20	Разминка	Все задания по 20 раз
	Отработка аэробных соединений (восьмёрок)	5 раз каждую + 5 раз отдельно руки перед зеркалом
	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости: -упоры углом ноги врозь и вместе; -отжимания в упоре лёжа; -книжки(складки); -прыжки в упоре присев руки за головой; -подъем в мост;	Все упражнения по 30 сек.
	Шпагат	По 1 минуте в каждую сторону
	Шаги в стойке на руках	100 раз
19.12.20	Разминка	Все задания по 20 раз
	Отработка аэробных соединений (восьмёрок)	5 раз каждую + 5 раз отдельно руки перед зеркалом

	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости: -упоры углом ноги врозь и вместе; -отжимания в упоре лёжа; -книжки(складки); -прыжки в упоре присев руки за головой; -подъем в мост;	Все упражнения по 30 сек.
	Шпагат	По 1 минуте в каждую сторону
	Шаги в стойке на руках	100 раз
Группа №48 (УУС-1)		
15.12.20	Разминка	Все задания по 20 раз
	Отработка аэробных соединений (восьмёрок)	5 раз каждую + 5 раз отдельно руки перед зеркалом
	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости: -упоры углом ноги врозь и вместе; -отжимания в упоре лёжа; -книжки(складки); -прыжки в упоре присев руки за головой; -подъем в мост;	Все упражнения по 45 сек.
	Шпагат	По 1 минуте в каждую сторону
	Отработка элементов	По 10 хороших повторений
	Шаги в стойке на руках	100 раз
17.12.20	Разминка	Все задания по 20 раз
	Отработка аэробных соединений (восьмёрок)	5 раз каждую + 5 раз отдельно руки перед зеркалом
	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости: -упоры углом ноги врозь и вместе; -отжимания в упоре лёжа; -книжки(складки); -прыжки в упоре присев руки за головой; -подъем в мост;	Все упражнения по 45 сек.
	Шпагат	По 1 минуте в каждую сторону
	Отработка элементов	По 10 хороших повторений
	Шаги в стойке на руках	100 раз
18.12.20	Разминка	Все задания по 20 раз
	Отработка аэробных соединений (восьмёрок)	5 раз каждую + 5 раз отдельно руки перед зеркалом
	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости: -упоры углом ноги врозь и вместе; -отжимания в упоре лёжа; -книжки(складки); -прыжки в упоре присев руки за головой;	Все упражнения по 45 сек.

	-подъем в мост;	
	Шпагат	По 1 минуте в каждую сторону
	Отработка элементов	По 10 хороших повторений
	Шаги в стойке на руках	100 раз
19.12.20	Разминка	Все задания по 20 раз
	Отработка аэробных соединений (восьмёрки)	5 раз каждую + 5 раз отдельно руки перед зеркалом
	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости: -упоры углом ноги врозь и вместе; -отжимания в упоре лёжа; -книжки(складки); -прыжки в упоре присев руки за головой; -подъем в мост;	Все упражнения по 45 сек.
	Шпагат	По 1 минуте в каждую сторону
	Отработка элементов	По 10 хороших повторений
	Шаги в стойке на руках	100 раз
Группа №49 (УУС-4)		
14.12.20	Разминка	Все задания по 20 раз
	Отработка аэробных соединений (восьмёрки)	5 раз каждую + 5 раз отдельно руки перед зеркалом
	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости: -упоры углом ноги врозь и вместе; -отжимания в упоре лёжа; -книжки(складки); -прыжки в упоре присев руки за головой; -подъем в мост;	Все упражнения по 60 сек.
	Шпагат	По 1 минуте в каждую сторону
	Отработка элементов	По 10 хороших повторений
	Шаги в стойке на руках	100 раз
16.12.20	Разминка	Все задания по 20 раз
	Отработка аэробных соединений (восьмёрки)	5 раз каждую + 5 раз отдельно руки перед зеркалом
	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости: -упоры углом ноги врозь и вместе; -отжимания в упоре лёжа; -книжки(складки); -прыжки в упоре присев руки за головой; -подъем в мост;	Все упражнения по 60 сек.
	Шпагат	По 1 минуте в каждую сторону
	Отработка элементов	По 10 хороших повторений
	Шаги в стойке на руках	100 раз

18.12.20	Разминка	Все задания по 20 раз
	Отработка аэробных соединений (восьмёрки)	5 раз каждую + 5 раз отдельно руки перед зеркалом
	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости: -упоры углом ноги врозь и вместе; -отжимания в упоре лёжа; -книжки(складки); -прыжки в упоре присев руки за головой; -подъем в мост;	Все упражнения по 60 сек.
	Шпагат	По 1 минуте в каждую сторону
	Отработка элементов	По 10 хороших повторений
	Шаги в стойке на руках	100 раз
19.12.20	Разминка	Все задания по 20 раз
	Отработка аэробных соединений (восьмёрки)	5 раз каждую + 5 раз отдельно руки перед зеркалом
	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости: -упоры углом ноги врозь и вместе; -отжимания в упоре лёжа; -книжки(складки); -прыжки в упоре присев руки за головой; -подъем в мост;	Все упражнения по 60 сек.
	Шпагат	По 1 минуте в каждую сторону
	Отработка элементов	По 10 хороших повторений
	Шаги в стойке на руках	100 раз