

## Задания

Для самостоятельного обучения обучающихся отделения спортивной аэробики  
МБУ ДО ДООСЦ «Юность» углублённого уровня  
Группы педагога дополнительного образования Апаркиной Л.Н.

Дата	Содержание	Примечание
14.12.20	ОФП : - разминка; комплекс упражнений на основные группы мышц	Все задания по 30 раз или по 30 секунд
	СФП: базовые шаги Статические положения рук	Все шаги чередуя с беговыми – по 20 повторов Руки держать по 1 минуте каждое положение
	Техническая и тактическая подготовка:- отработка элементов статической и динамической силы	Отжимания с разным положением кистей, ходьба в упоре углом ноги врозь, шаги в стойке на руках у стены, спичаги
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 с разным положением кистей, ходьба в упоре углом ноги врозь, шаги в стойке на руках у стены, спичаги
16.12.20	Видео-тренировка	Отработка восьмёрок по видео в группе ВК «Спортивная аэробика Юность»
	Равновесия в положениях базовых шагов с разным положением рук	Удержание по 60 секунд
17.12.20	Теория: судейство исполнения и артистичности	Читаем Правила соревнований в группе ВК
	Упражнения: развитие гибкости, силы, выносливости	Растягивания на шпагаты, махи ногами, удержание упоров углом
	ОФП: - стопы; комплексный пресс	Комплексный пресс на выносливость
	Обязательные элементы.	Не менее 8 повторов каждый
18.12.20	Упражнения: развитие гибкости, координационных способностей	Повторение «12–ти восьмёрок»
	ОФП: общеразвивающие упр. Акробатика, базовая хореография	Стойка на руках у опоры и без, повторение своих «восьмёрок» перед зеркалом
	Обязательные элементы.	Не менее 8 повторов каждый
19.12.20	<b><u>Видео всероссийские соревнования «Аэробика Сибири»</u></b>	Из трансляции в группе ВК«Всероссийская федерация спортивной аэробики», выбрать, кто понравился и аргументировать
	ОФП: - стопы; комплексный пресс	Комплексный пресс на выносливость
	Упражнения: махи, повороты на носке, либела Обязательные элементы.	Контроль динамической осанки и амплитуды движений Не менее 8 повторов каждый