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 |
| 07.05.20 | ОФП : - разминка; комплекс упражнений на основные группы мышц | Все задания по 20 раз |
| Упражнения: развитие гибкости (мост с колен и стоя), координационных способностей (равновесия) |  |
| Равновесия в положениях базовых шагов с разным положением рук | Удержание по 20 счётов |
| 08.05.20 | ОФП: - партер, общеразвивающие упр.; | Планки во всех положениях по 1 минуте |
| 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 |
| 12.05.20 | Разминка: комплекс ОРУ | Самостоятельная работа |
| Разучивание новой программы пошагово: «восьмёрка №1» | Разучивание «восьмёрки» по видео в группе ВК «Спортивная аэробика Юность» |
| ОФП: - стопы; комплексный пресс |
| Обязательные элементы. |
| 14.05.20 | Упражнения: развитие гибкости, координационных способностей |  |
| ОФП: общеразвивающие упр. Акробатика, базовая хореография  |  |
| Разучивание новой программы пошагово: «восьмёрка №1» | Разучивание «восьмёрки» по видео в группе  |
| 15.05.20 | Разминка: комплекс ОРУ | Самостоятельная работа |
| ОФП: - стопы; комплексный пресс | Комплексный пресс на выносливость |
| Упражнения: махи, повороты на носке | Контроль динамической осанки |
|  | Разучивание новой программы пошагово: «восьмёрка №2» | Разучивание «восьмёрки» по видео в группе  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Примечание |
| 16.05.20 | ОФП : - разминка; комплекс упражнений на основные группы мышц | Все задания по 20 раз |
| Упражнения: развитие гибкости (мост с колен и стоя), координационных способностей (равновесия) |  |
| Равновесия в положениях базовых шагов с разным положением рук | Удержание по 10 счётов |
|  | Разучивание новой программы пошагово: «восьмёрка №2» | Разучивание «восьмёрки» по видео в группе  |
| 18.05.20 | 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 |
| 19.05.20 | Разминка: комплекс ОРУ | Самостоятельная работа |
| Разучивание новой программы пошагово: «восьмёрка №3» | Разучивание «восьмёрки» по видео в группе  |
| ОФП: - стопы; комплексный пресс | Комплексный пресс на выносливость |
| Обязательные элементы. | Не менее 8 повторов каждый |
| Дата | Содержание | Примечание |
| 21.05.20 | ОФП : - разминка; комплекс упражнений на основные группы мышц | Все задания по 20 раз |
| Упражнения: развитие гибкости (мост с колен и стоя), координационных способностей (равновесия) |  |
| Равновесия в положениях базовых шагов с разным положением рук | Удержание по 20 счётов |
| 22.05.20 | ОФП: - партер, общеразвивающие упр.; | Планки во всех положениях по 1 минуте |
| 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 |
| 23.05.20 | Разминка: комплекс ОРУ | Самостоятельная работа |
| Разучивание новой программы пошагово: «восьмёрка №1» | Разучивание «восьмёрки» по видео в группе ВК «Спортивная аэробика Юность» |
| ОФП: - стопы; комплексный пресс |  |
| Обязательные элементы. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 25.05.20 | Упражнения: развитие гибкости, координационных способностей |  |
| ОФП: общеразвивающие упр. Акробатика, базовая хореография  |  |
| Разучивание новой программы пошагово: «восьмёрка №1» | Разучивание «восьмёрки» по видео в группе  |
| 26.05.20 | Разминка: комплекс ОРУ | Самостоятельная работа |
| ОФП: - стопы; комплексный пресс | Комплексный пресс на выносливость |
| Упражнения: махи, повороты на носке | Контроль динамической осанки |
|  | Разучивание новой программы пошагово: «восьмёрка №2» | Разучивание «восьмёрки» по видео в группе  |
| 28.05.20 | Разминка: комплекс ОРУ | Самостоятельная работа |
| Разучивание новой программы пошагово: «восьмёрка №1» | Разучивание «восьмёрки» по видео в группе ВК «Спортивная аэробика Юность» |
| ОФП: - стопы; комплексный пресс |  |
| Обязательные элементы. |  |
| 29.05.20 | Упражнения: развитие гибкости, координационных способностей |  |
| ОФП: общеразвивающие упр. Акробатика, базовая хореография  |  |
| Разучивание новой программы пошагово: «восьмёрка №1» | Разучивание «восьмёрки» по видео в группе  |
| 30.05.20 | Разминка: комплекс ОРУ | Самостоятельная работа |
| ОФП: - стопы; комплексный пресс | Комплексный пресс на выносливость |
| Упражнения: махи, повороты на носке | Контроль динамической осанки |
|  | Разучивание новой программы пошагово: «восьмёрка №2» | Разучивание «восьмёрки» по видео в группе  |