

План-конспект занятий объединения «Спортивная аэробика» руководитель  
Блинова Галина Леонидовна

**13.04.2020** 13.00, 16.30

Тема: Совершенствование спортивной программы

Для 2 и 3 года обучения.

Здравствуйте уважаемые родители и юные спортсменки.

Сегодня на занятии:

1. Просмотр и анализ индивидуального выступления Максимовой Амалии  
[https://vk.com/video-193482171\\_456239051?list=8f254c79561d56affb](https://vk.com/video-193482171_456239051?list=8f254c79561d56affb)

1. Сколько элементов сложности вы насчитали;
2. Сколько А+ было выполнено в данной программе;
3. Сколько G+ было выполнено в данной программе;
4. Какие ошибки заметили, или все идеально, попробуйте оценить исполнение по 10-бальной системе

2. Ответьте на вопросы теста Спортивная аэробика для 2-3 года обучения  
<https://multiurok.ru/tests/41668/>

3. Разминка: Выполните комплекс упражнений  
[https://vk.com/club193482171?w=wall-193482171\\_62%2Fall](https://vk.com/club193482171?w=wall-193482171_62%2Fall)

и занесите результаты в дневник самоконтроля

[https://vk.com/doc-193482171\\_544708954?dl=ec1e6775a506432754](https://vk.com/doc-193482171_544708954?dl=ec1e6775a506432754)

4. Вспомните и повторите изученные ранее танцевальные восьмерки.

Проверьте все 4 условия А<sup>+</sup>:

- 4 базовых шага;
- Сложные движения руками минимум на каждый счет;
- Связка выполняется с продвижением;
- В связке есть вращение.

5. Обязательно к выполнению: угол (удержание не менее 2 секунд), отжимание (отжимание в упоре венсон), прыжки (группировка, казак, страдл, если позволяет место в комнате, по учимся выполнять эти прыжки с поворотом на 360<sup>0</sup>), вертикальный шпагат (если позволяет место, то либела и вертолет).

Жду ваши фото и видео отчеты в группах в контакте, в вайбере или на почту  
[galagalina.76@mail.ru](mailto:galagalina.76@mail.ru)

**14.04.2020** 13.00, 16.30, 18.30

Тема: Основы акробатики. Прыжки. Элементы группы С  
1 год обучения

Здравствуй уважаемые родители, сегодня на занятии:

1. Начнем наше занятие с теста: <https://multiurok.ru/tests/72557/>

2. Разминка: Выполните комплекс упражнений  
[https://vk.com/club193482171?w=wall-193482171\\_62%2Fall](https://vk.com/club193482171?w=wall-193482171_62%2Fall)

и занесите результаты в дневник самоконтроля

[https://vk.com/doc-193482171\\_544708954?dl=ec1e6775a506432754](https://vk.com/doc-193482171_544708954?dl=ec1e6775a506432754)

3. Выполните простые упражнения для осанки

**Гимнастика для спины**

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1 неделя							
2 неделя							
3 неделя							
4 неделя							



**1** И. п. стоя, руки опущены. При вдохе отводите руки и правую ногу назад. При выдохе вернитесь в и.п. Повторяйте движения с левой ногой.

**2** И. п. стоя, руки опущены. Разводите руки в стороны при вдохе и выдыхайте при возвращении обратно.

**3** И.п. лёжа на животе. Поднимайте грудь и сгибайте руки в локтях при вдохе. Выдыхайте при возвращении в и.п.

**4** И. п. стоя. Поднимайте руки вверх при глубоком вдохе и опускайте их при выдохе.

**5** И.п. стоя, палка находится на уровне лопаток. Поворачивайте туловище в стороны при вдохе. Выдыхайте при возвращении в и.п.

**6** И.п. стоя, палка находится на уровне лопаток. Наклоняйтесь в стороны при вдохе, возвращайтесь в и.п. при выдохе.

4. Выполните прыжки: группировка, казак, страдл, прыжок с поворотом на 360°

5. Обязательно к выполнению: угол (удержание не менее 2 секунд), отжимание (отжимание в упоре венсон), вертикальный шпагат, шпагаты на правую, левую ногу и поперечный.

Жду ваши фото и видео отчеты в группах в контакте, в вайбере или на почту [galagalina.76@mail.ru](mailto:galagalina.76@mail.ru)

**15.04.2020** 13.00, 16.30

Тема: Совершенствование спортивной программы

Для 2 и 3 года обучения.

Здравствуйтесь уважаемые родители и юные спортсменки.

Сегодня на занятии:

1. Просмотр и анализ фильма: «Несвободное падение». Оксана Костина

<https://www.youtube.com/watch?v=89MmtU-aGlg>

Падение с высоты в зените славы – это начало конца. Как заканчивается спортивная карьера звезд самых популярных видов спорта? Оксана Костиной на международной арене довелось выступать лишь 3 года - с 1989 по 1992. Вся свою жизнь она прожила в художественной гимнастике. Скакалка, обруч, мяч - одно за другим ее выступления становились золотыми. Оксана Костина стала первой россиянкой абсолютной чемпионкой мира по художественной гимнастике. Ее достижение продержалось целых 17 лет. Так почему же спортсменка, которая так долго шла к мировому триумфу чуть было не отказалась от него на пол пути, спрятавшись в раздевалке?

Ответьте на вопросы:

1. Понравился ли вам фильм .....

2. Что важного вы для себя узнали .....

2. Ответьте на вопросы теста <https://multiurok.ru/tests/48361/>

3. Разминка: Выполните комплекс упражнений

[https://vk.com/club193482171?w=wall-193482171\\_62%2Fall](https://vk.com/club193482171?w=wall-193482171_62%2Fall)

и занесите результаты в дневник самоконтроля

[https://vk.com/doc-193482171\\_544708954?dl=ec1e6775a506432754](https://vk.com/doc-193482171_544708954?dl=ec1e6775a506432754)

4. Продолжаем работу с изученными ранее танцевальными восьмерками.

Отрабатываем их, выполняя все 4 условия А<sup>+</sup>:

- 4 базовых шага;
- Сложные движения руками минимум на каждый счет;
- Связка выполняется с продвижением;
- В связке есть вращение.

5. Обязательно к выполнению: угол (удержание не менее 2 секунд), отжимание (отжимание в упоре венсон), прыжки (группировка, казак, страдл, если позволяет место в комнате, по учимся выполнять эти прыжки с поворотом на 360<sup>0</sup>), вертикальный шпагат (если позволяет место, то либела и геликоптер).

Жду ваши фото и видео отчеты в группах в контакте, в вайбере или на почту [galagalina.76@mail.ru](mailto:galagalina.76@mail.ru)

**16.04.2020** 13.00, 16.30, 18.30

Тема: Основы акробатики. Перекаты и их разновидности. Гибкость и равновесия. Элементы группы D

1 год обучения

Здравствуйте уважаемые родители, сегодня на занятии:

1. Начнем наше занятие с теста: <https://multiurok.ru/tests/74409/>

2. Разминка: Выполните комплекс упражнений

[https://vk.com/club193482171?w=wall-193482171\\_62%2Fall](https://vk.com/club193482171?w=wall-193482171_62%2Fall)

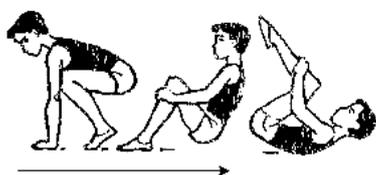
и занесите результаты в дневник самоконтроля

[https://vk.com/doc-193482171\\_544708954?dl=ec1e6775a506432754](https://vk.com/doc-193482171_544708954?dl=ec1e6775a506432754)

3. Чем отличается перекат от кувырка и варианты его выполнения

На самом деле ответ очень прост - когда мы выполняем кувырки, то обязательно переворачиваемся через голову, а когда выполняем перекаты - то нет. И даже несмотря на то, что есть так называемый "боковой кувырок" или кувырок боком, по большому счету - это будет именно перекат, а не кувырок, потому что боком мы через голову не переворачиваемся.

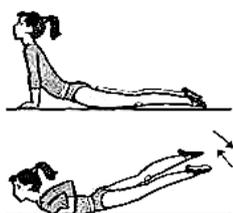
Выполните предложенные варианты перекатов



Перекат вперед и назад в группировке



Перекаты в стороны из упора стоя на коленях



Перекаты прогнувшись, лежа на животе



Перекат назад в стойку на лопатки

*Немного теории.* Когда мы выполняем это упражнение, то перекачиваемся или в одну определенную сторону, или же перекачиваемся вперед-назад, вправо-влево. Самый простой перекат, когда мы из исходного положения лежа на спине переворачиваемся на правый бок, далее на живот, на левый бок и

снова на спину. Это будет полный перекат в одну сторону. Однако варианты могут быть совершенно разные. Давайте разберемся с ними.

Варианты перекатов.

1. Перекат прямым телом. В этом варианте мы можем держать руки вверх, вниз, сложив их на груди и т. п.

2. Перекат прямым телом расслабленно (когда ноги и руки спокойно по полу катятся) и напряженно или приподняв руки и ноги от пола. Во втором случае нам нужно постоянно удерживать руки и ноги так, чтобы они не касались пола (матов). Это своеобразное положение "лодочки".

3. Перекат согнув ноги. То есть теперь мы перекачиваемся с согнутыми ногами.

4. Боком. Выполняется в группировке из положения лежа на спине. Перекачиваемся в таком положении. Вот его как раз иногда и называют "кувырком боком". Выполняя этот перекат желательно удерживать голову и не упираться лицом в мат.

5. Боком, но удерживая мяч между коленей. Такой вариант позволяет научиться перекачиваться и не разводить ноги.

6. Перекаты с предметом. Выполняем известные нам перекаты, но удерживая какие-нибудь безопасные предметы в ногах, в руках или и там и там одновременно. Если брать по одному предмету в руку, то можно использовать что-то небольшое, например, мешочки, а в две руки можно брать и подушки, и большие мячи. Соответственно ногами можем зажимать то, что вообще можем зажать. То есть не очень большой предмет, но и не очень маленький.

7. Выполняем перекат прямым телом, но рядом кладем мяч и когда перекачиваемся, то толкаем этот мяч вперед. Поэтому мяч используем средний или большой. Задача состоит в том, чтобы катиться и подталкивать мяч, а не бить по нему. Мяч не должен далеко укатываться.

Вот такие основные варианты можно попробовать применять.

4. Выполните прыжки: вертикальный шпагат, шпагаты на правую, левую ногу и поперечный.

5. Обязательно к выполнению: угол (удержание не менее 2 секунд), отжимание (отжимание в упоре венсон), группировка, казак, страдл, прыжок с поворотом на 360°

Жду ваши фото и видео отчеты в группах в контакте, в вайбере или на почту [galagalina.76@mail.ru](mailto:galagalina.76@mail.ru)

**17.04.2020**      13.00, 16.30

Тема: Совершенствование спортивной программы

Для 2 и 3 года обучения.

Здравствуйте уважаемые родители и юные спортсменки.

Сегодня на занятии:

1. Просмотр и анализ фильма: «Несвободное падение». Елена Мухина

[https://www.youtube.com/watch?v=I6aCU6\\_YUa0](https://www.youtube.com/watch?v=I6aCU6_YUa0)

Абсолютная чемпионка мира и чемпионка Европы 1978 года по спортивной гимнастике Елена Мухина должна была взять золото на московской Олимпиаде - 80. Она не знала, что такое любовь, а вот что значит терпение и труд выучила с детства. Но выход за границы человеческих возможностей граничил со смертью. 10 лет борьбы за медали и 26 лет борьбы за жизнь - таким оказался путь уникальной гимнастки Елены Мухиной.

Ответьте на вопросы:

1. Понравился ли вам фильм .....

2. Что важного вы для себя узнали .....

2. Ответьте на вопросы теста <https://multiurok.ru/tests/48361/>

3. Разминка: Выполните комплекс упражнений

[https://vk.com/club193482171?w=wall-193482171\\_62%2Fall](https://vk.com/club193482171?w=wall-193482171_62%2Fall)

и занесите результаты в дневник самоконтроля

[https://vk.com/doc-193482171\\_544708954?dl=ec1e6775a506432754](https://vk.com/doc-193482171_544708954?dl=ec1e6775a506432754)

4. Продолжаем работу с изученными ранее танцевальными восьмерками.

Отрабатываем их, выполняя все 4 условия А<sup>+</sup>:

- 4 базовых шага;
- Сложные движения руками минимум на каждый счет;
- Связка выполняется с продвижением;
- В связке есть вращение.

5. Обязательно к выполнению: угол (удержание не менее 2 секунд), отжимание (отжимание в упоре венсон), прыжки (группировка, казак, страдл, если позволяет место в комнате, по учимся выполнять эти прыжки с поворотом на 360<sup>0</sup>), вертикальный шпагат (если позволяет место, то либела и геликоптер).

Жду ваши фото и видео отчеты в группах в контакте, в вайбере или на почту

[galagalina.76@mail.ru](mailto:galagalina.76@mail.ru)

