«	»	2021r
		Л.В. Ткаченко
3ar	и. дир	ектора по УВР
CC)I'JIA(COBAHO

«	>>	2021 г
		С.А. Андрюшин
го і	г. Куме	ртау РБ
Диј	ректор	мьоудо дюсш
УТ	ВЕРЖД	ДАЮ

ПЛАН

учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения Отделение: Спортивная аэробика

Тренер-преподаватель: Шунина Р.В.

ПЛАН

Группа	ı	СОГ	УТГ 1 г. о.	УТГ 3 г. о.
	ĺ	Вт, Чт 15.00=15.35, 15.50- 16.25	Пн, Ср, Пт 18.00-18.35, 18.50-19.25, 19.40 -20.15	Пн, Ср, Пт 15.00-15.35, 15.50-16.25, 16.40-17.15
	Дата	C6 14.00-14.35, 14.50-15.25	C6 9.00-9.35, 9.50-10.25, 10.40-11.15	Вт, Чт 17.00 -18.35, 18.50-19.25
прове	едения			Сб 12.00-112.35, 12.50-13.25
			Теоретическое занятие на тему: «Терминология	Теоретическое занятие на тему: «Терминология
			спортивной аэробики»	спортивной аэробики»
	¥		Разминка 10-15 мин	Разминка 10-15 мин
1 7:	Понедельник		Основные базовые шаги на месте	Основные базовые шаги на месте
9.2	EG		Упражнения на укрепления кистевого сустава, на	Упражнения на укрепления кистевого сустава, на
27.09.21	ед		гибкость	гибкость
2,	НО		Хореография в портере.	Хореография в портере.
			Совершенствование спортивных элементов аэробики	Совершенствование спортивных элементов аэробики
			Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка
		Теоретическое занятие на тему: «Терминология		Разминка 10-15 мин
		спортивной аэробики»		Совершенствование основных базовых шагов на
		Разминка 10-15 мин		месте, с поворотами
71	¥	Основные базовые шаги на месте		Упражнения на координацию и баланс, на гибкость
9.7	Hd	Упражнения на укрепления кистевого сустава, на		Хореография в портере.
28.09.21	Вторник	гибкость		Совершенствование спортивных элементов аэробики
2		Хореография в портере и с опорой.		Общая физическая подготовка
		Совершенствование спортивных элементов		
		аэробики		
		Общая физическая подготовка		
			Разминка 10-15 мин	Разминка 10-15 мин
			Прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке
			Упражнения на гибкость	Упражнения на гибкость
21	g		Хореография в партере и с опорой	Хореография в партере и с опорой
79.	Среда		Совершенствование элементов спортивной аэробики	Совершенствование элементов спортивной аэробики
29.09.21	Ç		Специальная двигательная подготовка.	Специальная двигательная подготовка.
			Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка
			D I	D 1
			Видео-, фото отчет выполненных заданий	Видео-, фото отчет выполненных заданий
		Dec 10.15		Dec
		Разминка 10-15 мин		Разминка 10-15 мин
		Прыжки на скакалке		Основные базовые шаги на месте
		Упражнения на гибкость Хореография в партере и с опорой		Упражнения на укрепления кистевого сустава, на гибкость
7:	닙	Совершенствование элементов спортивной		Хореография в портере и с опорой.
9.2	Ber 	аэробики		Совершенствование спортивных элементов аэробики
30.09.21	Четверг	аэрооики Специальная двигательная подготовка.		Общая физическая подготовка
3(卢	Общая физическая подготовка		оощи физическим подготовка
		оощил физическим подготовка		
		Видео-, фото отчет выполненных заданий		
		эндео, фото отчет выполненных задании		

			Разминка 10-15 мин	Разминка 10-15 мин
			Упражнения на гибкость	Упражнения на гибкость
			Совершенствование элементов акробатики в	Совершенствование элементов акробатики в
			сочетании с элементами спортивной аэробики	сочетании с элементами спортивной аэробики
			Специальная двигательная подготовка:	Специальная двигательная подготовка:
.21	11		- отработка рук (с утяжелителями) у зеркала под	- отработка рук (с утяжелителями) у зеркала под
01.10.21	Пятница		музыку	музыку
71.			- отработка ног (с утяжелителями) у зеркала под	- отработка ног (с утяжелителями) у зеркала под
_			музыку	музыку
			Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка
			Видео-, фото отчет выполненных заданий	Видео-, фото отчет выполненных заданий
		Разминка 10-15 мин	Разминка 10-15 мин	Разминка 10-15 мин
		Упражнения на гибкость	Прыжки на скакалке в сочетании с упражнениями на	Прыжки на скакалке
		Совершенствование элементов акробатики в	кистевой сустав.	Упражнения на гибкость
		сочетании с элементами спортивной аэробики	Упражнения на гибкость	Совершенствование элементов акробатики
		Специальная двигательная подготовка:	Хореография в партере	Совершенствование элементов спортивной аэробики
.21) STC	- отработка рук (с утяжелителями) у зеркала под	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка
02.10.21	Суббота	музыку		
)2.	Š	- отработка ног (с утяжелителями) у зеркала под	Видео-, фото отчет выполненных заданий	Видео-, фото отчет выполненных заданий
_	•	музыку		-
		Общая физическая подготовка		
		Видео-, фото отчет выполненных заданий		
			Разминка 10-15 мин	Разминка 10-15 мин
	114		Прыжки на скакалке в сочетании с упражнениями на	Прыжки на скакалке в сочетании с упражнениями на
17	Hg		кистевой сустав.	кистевой сустав.
0.2	- ПТӨ		Упражнения на гибкость	Упражнения на гибкость
04.10.21	Понедельник		Хореография в партере	Хореография в партере
Õ	[ОН		Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка
	🗀			
			Видео-, фото отчет выполненных заданий	Видео-, фото отчет выполненных заданий

05.10.21	Вторник	Разминка 10-15 мин Прыжки на скакалке в сочетании с упражнениями на кистевой сустав. Упражнения на гибкость Хореография в партере Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий		Разминка 10-15 мин Основные базовые шаги на месте, с поворотами, в движении Упражнения на гибкость Совершенствование элементов акробатики, отработка переходов в сочетании с элементами спортивной аэробики Специальная двигательная подготовка: - отработка рук (с утяжелителями) у зеркала под музыку - отработка ног (с утяжелителями) у зеркала под музыку - работа программ на месте Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий
06.10.21	Среда		Разминка 10-15 мин Основные базовые шаги на месте, с поворотами, в движении Упражнения на гибкость Совершенствование элементов акробатики, отработка переходов в сочетании с элементами спортивной аэробики Специальная двигательная подготовка: - отработка рук (с утяжелителями) у зеркала под музыку - отработка ног (с утяжелителями) у зеркала под музыку - работа программ на месте Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий	Разминка 10-15 мин Прыжки на скакалке в сочетании с упражнениями на развитие физических качеств. Упражнения на гибкость. Совершенствование элементов акробатики в сочетании с элементами спортивной аэробики Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий
07.10.21	Четверг	Разминка 10-15 мин Прыжки на скакалке в сочетании с упражнениями на развитие физических качеств. Упражнения на гибкость. Совершенствование элементов акробатики в сочетании с элементами спортивной аэробики Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий	2.77co , qui or lei Banomennan sequini	Основные базовые шаги в сочетании с прыжковыми элементами спортивной аэробики Упражнения на гибкость Специальная двигательная подготовка: - работа программ на месте Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий

			Разминка 10-15 мин	Разминка 10-15 мин
			Прыжки на скакалке в сочетании с упражнениями на	Основные базовые шаги в сочетании с прыжковыми
1 , 1	_		развитие физических качеств.	элементами спортивной аэробики
08.10.21	Пятница		Упражнения на гибкость.	Упражнения на гибкость
10			Совершенствование элементов акробатики в	Специальная двигательная подготовка:
%	 [R]		сочетании с элементами спортивной аэробики	- работа программ на месте
			Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка
			Видео-, фото отчет выполненных заданий	Видео-, фото отчет выполненных заданий
		Разминка 10-15 мин	Совершенствование основных базовых шагов на	Разминка 10-15 мин
		Основные базовые шаги в сочетании с прыжковыми	месте, с поворотами	Основные базовые шаги в сочетании с прыжковыми
		элементами спортивной аэробики	Упражнения на координацию и баланс, на гибкость	элементами спортивной аэробики
71	Суббота	Упражнения на гибкость	Хореография в портере.	Упражнения на гибкость, хореография в партере
09.10.21	60,	Специальная двигательная подготовка:	Совершенствование спортивных элементов аэробики	Специальная двигательная подготовка:
9.1	y6	- работа программ на месте	Общая физическая подготовка	- работа программ на месте
0	C	- расота программ на месте Общая физическая подготовка	Оощая физическая подготовка	Общая физическая подготовка
		Оощая физическая подготовка		Оощая физическая подготовка
		D 1		D 1
		Видео-, фото отчет выполненных заданий		Видео-, фото отчет выполненных заданий
			Теоретическое занятие на тему: «Краткие сведения о	Теоретическое занятие на тему: «Краткие сведения о
			физиологических основах организма»	физиологических основах организма»
	ИĶ		Разминка 10-15 мин	Разминка 10-15 мин
21	Понедельник		Основные базовые шаги на месте	Основные базовые шаги на месте
11.10.21	ел		Упражнения на укрепления кистевого сустава, на	Упражнения на укрепления кистевого сустава, на
1 1	Гед		гибкость	гибкость
H	OH		Хореография в портере.	Хореография в портере.
			Совершенствование спортивных элементов аэробики	Совершенствование спортивных элементов аэробики
			Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка
		Теоретическое занятие на тему: «Краткие сведения		
		о физиологических основах организма»		Разминка 10-15 мин
		Разминка 10-15 мин		Совершенствование основных базовых шагов на
7:	X	Основные базовые шаги на месте		месте, с поворотами
12.10.21	Вторник	Упражнения на укрепления кистевого сустава, на		Упражнения на координацию и баланс, на гибкость
1.	l or	гибкость		Хореография в портере.
12	B B	Хореография в портере и с опорой.		Совершенствование спортивных элементов аэробики
		Совершенствование спортивных элементов		Общая физическая подготовка
		аэробики		
		Общая физическая подготовка		
		1 4 71	Разминка 10-15 мин	Разминка 10-15 мин
			Прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке
			Упражнения на гибкость	Упражнения на гибкость
			Хореография в партере и с опорой	Хореография в партере и с опорой
2.	ца		Совершенствование элементов спортивной аэробики	Совершенствование элементов спортивной аэробики
10	Среда		Специальная двигательная подготовка.	Специальная двигательная подготовка.
13.10.21	0		Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка
			Oodan driskiseevan modi ombua	Ooma pristrectan nom orona
			Pures done officer by the first of the second	Pures domo omisor pures autorius su consum
			Видео-, фото отчет выполненных заданий	Видео-, фото отчет выполненных заданий

14.10.21	Четверг	Разминка 10-15 мин Прыжки на скакалке Упражнения на гибкость Хореография в партере и с опорой Совершенствование элементов спортивной аэробики Специальная двигательная подготовка. Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий		Разминка. Совершенствование основных базовых шагов на месте, с поворотами Упражнения на координацию и баланс, на гибкость Совершенствование спортивных элементов аэробики Общая физическая подготовка
15.10.21	Пятница		Разминка 10-15 мин Упражнения на гибкость Совершенствование элементов акробатики в сочетании с элементами спортивной аэробики Специальная двигательная подготовка: - отработка рук (с утяжелителями) у зеркала под музыку - отработка ног (с утяжелителями) у зеркала под музыку Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий	Разминка 10-15 мин Упражнения на гибкость Совершенствование элементов акробатики в сочетании с элементами спортивной аэробики Специальная двигательная подготовка: - отработка рук (с утяжелителями) у зеркала под музыку - отработка ног (с утяжелителями) у зеркала под музыку Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий
16.10.21	Суббота	Разминка 10-15 мин Упражнения на гибкость Совершенствование элементов акробатики в сочетании с элементами спортивной аэробики Специальная двигательная подготовка: - отработка рук (с утяжелителями) у зеркала под музыку - отработка ног (с утяжелителями) у зеркала под музыку Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий	Разминка 10-15 мин Основные базовые шаги на месте Упражнения на укрепления кистевого сустава, на гибкость Хореография в портере. Совершенствование спортивных элементов аэробики Общая физическая подготовка	Разминка 10-15 мин Прыжки на скакалке Упражнения на гибкость Совершенствование элементов акробатики Совершенствование элементов спортивной аэробики Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий
18.10.21	Понедельник		Разминка 10-15 мин Основные базовые шаги на месте Упражнения на укрепления кистевого сустава, на гибкость Хореография в портере. Совершенствование спортивных элементов аэробики Общая физическая подготовка	Разминка 10-15 мин Основные базовые шаги на месте Упражнения на укрепления кистевого сустава, на гибкость Хореография в портере. Совершенствование спортивных элементов аэробики Общая физическая подготовка

19,10.21	Вторник	Теоретическое занятие на тему: «Терминология спортивной аэробики» Разминка 10-15 мин Основные базовые шаги на месте Упражнения на укрепления кистевого сустава, на гибкость Хореография в портере и с опорой. Совершенствование спортивных элементов аэробики Общая физическая подготовка		Разминка 10-15 мин Совершенствование основных базовых шагов на месте, с поворотами Упражнения на координацию и баланс, на гибкость Совершенствование спортивных элементов аэробики Общая физическая подготовка
20.10.21	Среда		Разминка 10-15 мин Прыжки на скакалке Упражнения на гибкость Хореография в партере и с опорой Совершенствование элементов спортивной аэробики Специальная двигательная подготовка. Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий	Разминка 10-15 мин Прыжки на скакалке Упражнения на гибкость Хореография в партере и с опорой, Специальная двигательная подготовка. Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий
21.10.21	Четверг	Разминка 10-15 мин Прыжки на скакалке Упражнения на гибкость Хореография в партере и с опорой Совершенствование элементов спортивной аэробики Специальная двигательная подготовка. Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий		
22.10.21	Пятница		Разминка 10-15 мин Упражнения на гибкость Совершенствование элементов акробатики в сочетании с элементами спортивной аэробики Специальная двигательная подготовка: - отработка рук (с утяжелителями) у зеркала под музыку - отработка ног (с утяжелителями) у зеркала под музыку Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий	Разминка 10-15 мин Упражнения на гибкость Совершенствование элементов акробатики в сочетании с элементами спортивной аэробики Специальная двигательная подготовка: - отработка рук (с утяжелителями) у зеркала под музыку - отработка ног (с утяжелителями) у зеркала под музыку Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий

23.10.21	Суббота	Разминка 10-15 мин Упражнения на гибкость Совершенствование элементов акробатики в сочетании с элементами спортивной аэробики Специальная двигательная подготовка: - отработка рук (с утяжелителями) у зеркала под музыку - отработка ног (с утяжелителями) у зеркала под музыку Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий	Упражнения на гибкость Совершенствование элементов акробатики в сочетании с элементами спортивной аэробики Специальная двигательная подготовка: - отработка рук (с утяжелителями) у зеркала под музыку - отработка ног (с утяжелителями) у зеркала под музыку Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий	Разминка 10-15 мин Прыжки на скакалке Упражнения на гибкость Совершенствование элементов акробатики Совершенствование элементов спортивной аэробики Общая физическая подготовка Видео-, фото отчет выполненных заданий
		видео-, фото отчет выполненных задании		

^{*}Задания выдаются в приложениях ZOOM, WhatsApp, Вконтакте club28803053 "SPORT DANCE" МБОУДО ДЮСШ г.Кумертау