

План дистанционного обучения
Тренировочный микроцикл №1 по спортивной аэробике

Содержание	Дозировка	Организационно-методические
Подготовительная часть (разминка)		
<p>Разминка стоп - поднятие на носок поочередно каждой ноги</p> <p>Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной)</p> <p>Ходьба на месте с высоким подниманием колена, разминка плечевых суставов (круговое движение рук с согнутыми локтями)</p> <p>Поднятие на носки - 20 раз Перекаты с пятки на носок 20 раз</p> <p>Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - 20 раз Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз</p> <p>Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями (по 5 раз в каждую сторону)</p> <p>Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов</p> <p>Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек.</p> <p>Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек.</p> <p>Сед ноги вместе - работа стопы(носков) (натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз</p> <p>Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз</p> <p>Наклоны поочередно вправо и влево - 20 раз</p> <p>Наклоны от правой ноги к левой и</p>		

<p>подняться в упор на одну руку (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) - правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов Шпагаты - удержание 5 минут (девочки делают с провисом) (для верхних провис 15 см) Рыбка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек</p>		
<p>Основная часть</p>		
<p>Угол ноги врозь - 5 сек, 10 раз Угол ноги вместе - 5 сек, 10 раз Бочка - 5 сек, 10 раз Лягушка - 5 сек, 10 раз Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Спичаг ноги врозь - 10 раз Свечка - 5 сек, 10 раз Силовая подкачка Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) На две стороны На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек Качалки 10 раз, удержание 10 сек Потом все вместе 10 раз, удержание 10 сек Складки 20 раз Отжимание на двух руках 30 раз Приседания 30 раз</p>		
<p>Заключительная часть</p>		
<p>-Шпагаты на полу -Шпагаты с возвышенности (30 см) -Серия упражнения с эспандером (резина)</p>		

Содержание		
Подготовительная часть (разминка)		
<p>Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким подниманием колена, разминка плечевых суставов (круговое движение рук) Поднимание на носки - 20 раз Перекаты с пятки на носок 20 раз Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - 20 раз Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями (по 5 раз в каждую сторону) Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы(носков) (натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево - 20 раз Наклоны от правой ноги к левой и подняться в упор на одну руку</p>		

<p>(сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) - правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов Шпагаты - удержание 5 минут (девочки делают с провисом) (для верхних провис 15 см) Рыбка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек</p>		
<p>Основная часть</p>		
<p>Угол ноги врозь - 5 сек, 10 раз Угол ноги вместе - 5 сек, 10 раз Бочка - 5 сек, 10 раз Лягушка - 5 сек, 10 раз Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Спичаг ноги врозь - 5 раз Свечка - 5 сек, 10 раз Силовая подкачка Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) На две стороны На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек Качалки 10 раз, удержание 10 сек Потом все вместе 10 раз, удержание 10 сек Складки 20 раз Отжимание на двух руках 30 раз Приседания 30 раз</p>		
<p>Заключительная часть</p>		
<p>-Шпагаты на полу -Шпагаты с возвышенности (30 см) -Серия упражнения с эспандером</p>		

Содержание		
Подготовительная часть (разминка)		
<p>Разминка стоп - поднятие на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким подниманием колена, разминка плечевых суставов (круговое движение рук с согнутыми локтями) Поднятие на носки - 20 раз Перекаты с пятки на носок 20 раз Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - 20 раз Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями (по 5 раз в каждую сторону) Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы(носков) (натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево - 20 раз Наклоны от правой ноги к левой и</p>		

<p>подняться в упор на одну руку (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) - правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов Шпагаты - удержание 5 минут (девочки делают с провисом) (для верхних провис 15 см) Рыбка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек</p>		
<p>Основная часть</p>		
<p>Угол ноги врозь - 5 сек, 10 раз Угол ноги вместе - 5 сек, 10 раз Бочка - 5 сек, 10 раз Лягушка - 5 сек, 10 раз Уголок сидя на попе 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Спичаг ноги врозь - 5 раз Свечка - 5 сек, 10 раз Силовая подкачка Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с поднятой ногой(после того, как сделали без поднятой ноги на две стороны) Складки 20 раз Отжимание на двух руках 30 раз Приседания 30 раз</p>		<p>См. видео урок сайт ГБУ «СПБ ЦФКиС» (дистанционное занятие)</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>-Шпагаты на полу -Шпагаты с возвышенности (30 см) -Махи лежа на спине, на боку</p>		

Содержание		
Подготовительная часть (разминка)		
<p>Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким подниманием колена, разминка плечевых суставов (круговое движение рук с согнутыми локтями) Поднимание на носки - 20 раз Перекаты с пятки на носок 20 раз Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - 20 раз Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс - 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями (по 5 раз в каждую сторону) Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы(носков) (натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево - 20 раз Наклоны от правой ноги к левой и</p>		

<p>подняться в упор на одну руку (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) - правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов Шпагаты - удержание 5 минут (девочки делают с провисом) (для верхних провис 15 см) Рыбка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек</p>		
<p>Основная часть</p>		
<p>Угол ноги врозь - 5 сек, 10 раз Угол ноги вместе - 5 сек, 10 раз Бочка - 5 сек, 10 раз Лягушка - 5 сек, 10 раз Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Спичаги ноги врозь - 10 раз Свечка - 5 сек, 10 раз Силовая подкачка Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) На две стороны На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек Качалки 10 раз, удержание 10 сек Потом все вместе 10 раз, удержание 10 сек Складки 20 раз Отжимание на двух руках 30 раз Приседания 30 раз</p>		
<p>Заключительная часть</p>		
<p>-Шпагаты на полу -Шпагаты с возвышенности (30 см) -Серия упражнения с эспандером (резина)</p>		

Содержание		
Подготовительная часть (разминка)		
<p>Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким подниманием колена, разминка плечевых суставов (круговое движение рук) Поднимание на носки - 20 раз Перекаты с пятки на носок 20 раз Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - 20 раз Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс - 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями (по 5 раз в каждую сторону) Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы(носков) (натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево - 20 раз Наклоны от правой ноги к левой и подняться в упор на одну руку (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и</p>		

<p>удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) - правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов Шпагаты - удержание 5 минут (девочки делают с провисом) (для верхних провис 15 см) Рыбка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек</p>		
<p>Основная часть</p>		
<p>Угол ноги врозь - 5 сек, 10 раз Угол ноги вместе - 5 сек, 10 раз Бочка - 5 сек, 10 раз Лягушка - 5 сек, 10 раз Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Спичаг ноги врозь - 5 раз Свечка - 5 сек, 10 раз Силовая подкачка Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) На две стороны На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек Качалки 10 раз, удержание 10 сек Потом все вместе 10 раз, удержание 10 сек Складки 20 раз Отжимание на двух руках 30 раз Приседания 30 раз</p>		
<p>Заключительная часть</p>		
<p>-Шпагаты на полу -Шпагаты с возвышенности (30 см) -Серия упражнения с эспандером</p>		

Содержание		
Подготовительная часть (разминка)		
<p>Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким подниманием колена, разминка плечевых суставов (круговое движение рук с согнутыми локтями) Поднимание на носки - 20 раз Перекаты с пятки на носок 20 раз Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - 20 раз Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс - 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями (по 5 раз в каждую сторону) Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы(носков) (натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево - 20 раз Наклоны от правой ноги к левой и подняться в упор на одну руку (сзади) - 20 раз</p>		

<p>Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) - правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов Шпагаты - удержание 5 минут (девочки делают с провисом) (для верхних провис 15 см) Рыбка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек</p>		
<p>Основная часть</p>		
<p>Угол ноги врозь - 5 сек, 10 раз Угол ноги вместе - 5 сек, 10 раз Бочка - 5 сек, 10 раз Лягушка - 5 сек, 10 раз Уголок сидя на попе 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Спичаг ноги врозь - 5 раз Свечка - 5 сек, 10 раз Силовая подкачка Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с поднятой ногой(после того, как сделали без поднятой ноги на две стороны) Складки 20 раз Отжимание на двух руках 30 раз Приседания 30 раз</p>		
<p>Заключительная часть</p>		
<p>-Шпагаты на полу -Шпагаты с возвышенности (30 см) -Махи лежа на спине, на боку</p>		

Содержание		
Подготовительная часть (разминка)		
<p>Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким подниманием колена, разминка плечевых суставов (круговое движение рук) Поднимание на носки - 20 раз Перекаты с пятки на носок 20 раз Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - 20 раз Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс - 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями (по 5 раз в каждую сторону) Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы(носков) (натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево - 20 раз Наклоны от правой ноги к левой и подняться в упор на одну руку</p>		

<p>(сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) - правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов Шпагаты - удержание 5 минут (девочки делают с провисом) (для верхних провис 15 см) Рыбка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек</p>		
Основная часть		
<p>Угол ноги врозь - 5 сек, 10 раз Угол ноги вместе - 5 сек, 10 раз Бочка - 5 сек, 10 раз Лягушка - 5 сек, 10 раз Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Спичаг ноги врозь - 5 раз Свечка - 5 сек, 10 раз Силовая подкачка Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) На две стороны На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек Качалки 10 раз, удержание 10 сек Потом все вместе 10 раз, удержание 10 сек Складки 20 раз Отжимание на двух руках 30 раз Приседания 30 раз</p>		
Заключительная часть		
<p>-Шпагаты на полу -Шпагаты с возвышенности (30 см) -Серия упражнения с эспандером</p>		