

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Диколенко А.Ю.
Дата проведения тренировочного занятия	18 мая 2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ВСМ
Направленность тренировочного занятия	Равновесие и гибкость. Хореография. ОФП
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
1.Танцевальная подготовка	30 минут	Видео прилагается
2. Растяжка:		
- бабочка	2 минуты	
- складка ноги вместе	2 минуты	
- складка ноги вместе тянем плечи	2 минуты	
- складка ноги врозь	2 минуты	
- складка ноги врозь тянем плечи	2 минуты	
- шпагаты правый, левый, поперечный	1минута, 2 минуты	С пола, с возвышенности.
3.Хореография	2 часа	
Основная часть		
- опорный вертикальный шпагат	10 раз	Удержание равновесия на высоком полупальце .
- безопорный вертикальный шпагат	10 раз	
- пируэт	10 раз по 5 секунд	Удержание равновесия на высоком полупальце в опорный вертикальный шпагат.
- пируэт	10 раз	
- пируэт	10 раз	Удержание равновесия на высоком полупальце в безопорный вертикальный шпагат
- либела опорная	10 раз	
- либела безопорная	10 раз	Вперед, наад, в сторону. Вперёд , назад, в сторону.
- махи правой и левой ногой	20 раз	
- удержание правой и левой ноги	3 раза по 10 секунд	Через каждую минуту бега выполнять упражнения:
3. ОФП:		
- кроссовая аэробная подготовка	20 минут	
1. Отжиманий;	20 раз	
2 складок;	20 раз	
3 выпрыгиваний;	20 раз	
4 рыбок.	20 раз	
Заключительная часть	30 минут	Уделить внимание растяжке.
Шпагаты	На каждый 5	Шпагаты выполняются в разных

	минут	плоскостях(правый, левый, поперечный), Вертикальный шпагат стоя у стены. На каждую ногу, и каждая плоскость по 5 минут.
--	-------	---

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Диколенко А.Ю.
Дата проведения тренировочного занятия	19 мая 2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ВСМ
Направленность тренировочного занятия	Скоростно-силовая подготовка. ОФП.
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
1. Разминка: - бег - поднимания кистей - отталкивания в упоре лежа -отталкивания в низком упоре лежа - 4 отталкивания в низком упоре лежа + 1 плио . -планка -планка на прямых руках -планка на прямых руках . упор сзади -боковая планка - удержание положения 1 рука и 1нога	5 минут 20 раз 20 раз 40 раз 20 раз 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута 20 раз	Разминка суставов рук во время бега; И.п. упор лежа Отталкивание на прямых руках Руки согнуты. Плио- звезда. На каждую сторону.
2. Растяжка - упражнения с наклонами - выпады; - бабочка - складка ноги вместе - складка ноги вместе тянем плечи - складка ноги врозь - складка ноги врозь тянем плечи - шпагаты правый, левый, поперечный	10 раз по 2 подхода 2 минуты 10 раз 2 минуты 2 минуты 2 минуты 2 минуты 1 минута, 2	Все упражнени выполняются сидя на полу. И.п сидя на полу. Ноги врозь, наклоны с прямыми руками вперед, вправо, влево. На каждую ногу С пола, с возвышенности.

3. Хореография	минуты 1 час	
Основная часть		
-Махи у опоры -Стойка на правой левая согнута вперёд, руки встроены (поза Ромберга) - Затем это же упражнение с закрытыми глазами -Пистолеты -Пыжки ноги вместе -Джамп - Выпрыгивания из глубокого приседа в джамп - Выпрыгивания из глубокого приседа в джамп -Прыжок казак -страдл - отжимания -планка -складки -Пружинки в углах -	15 раз Максимальное количество 15 раз 100 раз по 2 подхода 2 подхода по 10 раз 2 подхода по 20 раз 10 раз 10 раз 10 раз 20 раз 1 минута 20раз 50 раз	На каждую ногу (вперёд, назад, в сторону) На каждой ноге. На каждую ногу Прыжок в группировку (колени к груди) На каждую ногу Латеральные, в венсон Каждая планка(на локтях, прямые руки. Упор назад) Ноги врозь, ноги вместе.
Заключительная часть	20 минут	Растяжка! Хорошо растянуть мышцы ног! Не просто шпагаты и складки! Переднюю поверхность бедра особенно!

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Диколенко А.Ю.
Дата проведения тренировочного занятия	20 мая 2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ВСМ
Направленность тренировочного занятия	Прыжки, гибкость. Хореография. СФП
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
1.Разминка: - прыжки вверх на месте -аэробный бег -100 раз - базовые шаги -базовая связка 2. Растяжка	100 раз 2 минуты 20 раз 15раз 10 раз	

<ul style="list-style-type: none"> - упражнения с наклонами - выпады; - бабочка - складка ноги вместе - складка ноги вместе тянем плечи - складка ноги врозь - складка ноги врозь тянем плечи - шпагаты правый, левый, поперечный <p>4. Хореография</p>	<p>5 раз 20 раз 5 раз по 20 секунд 20 раз 20 раз 2 раза по 10 секунд 2 раза по 15 секунд</p> <p>10 раз в каждую сторону 10 раз 1 минута 2 минуты 1 минута 2 минуты 1 минута 1 минута , 2 минуты</p> <p>1 час</p>	<p>И.п упор присев, вправо, влево. В каждую сторону</p> <p>Все упражнени выполняются сидя на полу.</p> <p>И.п сидя на полу. Ноги врозь, наклоны с прямыми руками вперед, вправо, влево. На каждую ногу</p> <p>С пола, с возвышенности.</p>
<p>Основная часть</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - махи у опоры - опорный вертикальный шпагат - безопорный вертикальный шпагат - базовые шаги - винт 360° - винт 540° - винт 720° - джамп 360° - джамп 540° - джамп 720° - казак 360° - казак 540° - казак 720° - разношка правый и левый шпагат - разношка на 180 - разношка на 360° <p>СФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - часики 	<p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>30 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>По 5 кругов</p>	<p>На каждую ногу (вперед, назад, вправо, влево). Правой, левой ногой.</p> <p>Правой, левой ногой.</p> <p>Каждый базовый шаг (джек, ниап, ланч, скип) Вправо, влево Вправо. Влево Вправо.влево Вправо, влево Вправо, влево В свою сторону Вправо, влево Вправо, влево В свою сторону</p> <p>Вправый и левый шпагат Правый и левый шпагат</p> <p>На элементах следим за исполнением. Ноги и стопы оттянуты, следим за своротом и недоворотом стоп. Приземление ноги вместе, в доскок. Приземление амортизируем. Угол ноги вместе, пятки на полу. Пройти руками круг не отрывая пятки</p>

- угол ноги вместе	5 кругов	от пола. Положение рук у колен. Вправо и влево. Выполнить по 16 переступаний за 1 круг;
- угол ноги вместе	5 кругов	Выполнить по 8 переступаний за 1 круг;
- угол ноги вместе 5 кругов по 4 переступания за 1 круг;	5 кругов	Выполнить по 4 переступания за 1 круг;
- угол ноги врозь	5 кругов	Выполнить по 16 переступаний за 1 круг;
- угол ноги врозь	5 кругов	Выполнить по 8 переступаний за 1 круг;
- угол ноги врозь	5 кругов	Выполнить по 4 переступания за 1 круг
- молдаван	5 кругов	
- удержание курочки	3 раза по 15 секунд	
- с курочки вывести поочередно правую и левую ногу	По 10 раз	
Заключительная часть		
- складки ноги вместе ,с удержанием	30 сек по 3 подхода	
- наклон вперед руки на опоре(стол)ноги врозь,в наклоне вперед ,тянем плечи	30 сек	
- спиной к опоре(стол) руки назад прямые, ноги врозь .глубокий сед, руки на опоре	30 сек	
- сед ноги врозь,наконы вперед ,в право влево с удержанием	30 сек по 4 каждый наклон	
- сед на коленях ,пятки прижаты к ягодицам,руками захват голени выпрямляем ноги прогибаемся назад, с удержанием	8 счетов ,4 подхода	
- шпагаты с опоры ,правый, левый ,продольный	По 1 мин	

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Диколенко А.Ю.
Дата проведения тренировочного занятия	21 мая 2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ВСМ
Направленность тренировочного занятия	Динамическая сила, хореография, ОФП.
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
<p>Короткая разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимания на носки 2. Вращение голеностопов 3. Полуприсед 4. Круги коленями 5. Наклоны туловища 6. Наклон, присед, наклон, встать 7. Базовые шаги <p>2. Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бабочка - складка ноги вместе - складка ноги вместе тянем плечи - складка ноги врозь - складка ноги врозь тянем плечи - шпагаты правый, левый, поперечный <p>3. Хореография</p>	<p>50 раз</p> <p>15 раз</p> <p>30 раз</p> <p>20 раз</p> <p>5 раз</p> <p>20 раз</p> <p>1 минута</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>1минута, 2 минуты</p> <p>1 час</p>	<p>Подъем на каждую ногу В каждую сторону</p> <p>В каждую сторону В каждую сторону+5 вперед</p> <p>Каждый базовый шаг(джек, Ниап, ланч, скип).</p> <p>С пола 1 минута, 2 минуты с возвышенности.</p>
Основная часть		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Взрывная рамка 2. Взрывная рамка 3. Взрывная рамка 4. Взрывная рамка с поворотом на 180° с 5. Взрывная рамка с поворотом на 180° 6. Вывод ног в высокий упор согнувшись 7. Удержание высокого угла у стены (крыша) 8. Качание вверх, в высоком угле у стены (крыша) 9. Отжимания в безопорном венсоне 10. Латеральное отжимание в безопорном венсоне <p>Офп:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на возвышенности на животе ноги свисают, подъем ног 2. Лежа на возвышенности на животе туловище свисает, подъем туловища 3. Рыбки 4. Сгиб разгиб (складки) 50 раз 2 подхода; 5. 5 складок + задержать в высокий 	<p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>3 раза по 15 секунд</p> <p>20 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>3 подхода по 20 раз</p> <p>3 подхода по 20 раз</p> <p>50 раз по 2 подхода</p> <p>15 раз</p>	<p>Выполняется с отжимания складка ноги к рукам.</p> <p>Выполняется с отжимания руки к ногам.</p> <p>Выполняется с остановкой в складке</p> <p>Упражнение крыша.</p> <p>Спина параллельна полу, лицом к стене</p> <p>1 подход - 20 секунд выполнение упражнения, 10 секунд отдых. 1 серия – это 3 подхода подряд. Между сериями отдых 3 минуты. Выполнять упражнения необходимо на</p>

угол ноги вместе 6. 5 рыбок + задержать лодочку на максимальной высоте 7. Удержание угла ноги вместе + ноги врозь 8. Лодочка	15 раз 2 подхода 2 минуты	скорость, т.е. за 20 секунд выполнить максимальное количество повторений Держать лодочку 5 секунд Максимум усилий
Заключительная часть	30 минут	Уделить внимание растяжке.

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Диколенко А.Ю.
Дата проведения тренировочного занятия	22 мая 2020 г.
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ВСМ
Направленность тренировочного занятия	Акробатическая подготовка, хореография, ОФП
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
Упражнения делаются без остановки. - бег на месте - подъем на носки - прыжки на месте - полуприсед - полный присед - выпрыгивания - выпрыгивания в группировку - подъемы в упоре лежа на кистях - отталкивания в упоре лежа - отжимания - отжимания с хлопком 2. Растяжка - упражнения с наклонами - выпады; - бабочка - складка ноги вместе - складка ноги вместе тянем плечи - складка ноги врозь - складка ноги врозь тянем плечи - шпагаты правый, левый, поперечный 3. Хореография	5 минут 10 раз 100 раз 20 раз 20 раз 20 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз в каждую сторону 10 раз 1 минута 2 минуты 1 минута 2 минуты 1 минута 1 минута , 2 минуты 2 часа	Захлест ногами назад, аэробный бег, чередуем. С фазой полёта Все упражнения выполняются сидя на полу. И.п сидя на полу. Ноги врозь, наклоны с прямыми руками вперед, вправо, влево. На каждую ногу С пола, с возвышенности.

Основная часть		
<ul style="list-style-type: none"> - мост - опускания в мост и обратно на ноги - опускание в мост + переворот назад 15 раз; - переворот назад - стойка на руках 	<p>3 раза по 20 секунд</p> <p>15 раз</p>	<p>Ноги вместе, давим на плечи</p>
<ul style="list-style-type: none"> - стойка + поворот на 180° - тоже с поворотом на 360° - тоже с поворотом на 540° - тоже с поворотом на 720° - стойка у стены с поочередным переступанием и хлопком по бедру 	<p>15 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p>	<p>Без шагов, поймать минимум на 3 секунды</p> <p>Опускание ног через складку вместе</p> <p>На каждую</p>
<ul style="list-style-type: none"> - тоже ноги врозь - тоже без опоры - кувырок вперед - кувырок вперед, встать через складку ноги вместе - кувырок вперед в угол ноги врозь - кувырок вперед в угол ноги врозь + провести в упор лежа - кувырок назад - кувырок назад в складку ноги вместе - кувырок назад в упор лежа; - кувырок назад в стойку - стойка в кувырок вперед - стойка в кувырок вперед, встать через складку ноги вместе - стойка + кувырок вперед в угол ноги врозь - стойка + кувырок вперед в угол ноги вместе - стойка + опускание в мост - переворот вперед - фляк назад 	<p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Врозь или вместе</p> <p>Если позволяет место</p>
<p>ОФП:</p>	<p>20 раз</p>	<p>Отдых 10 секунд</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания 2. Складки 3. Выпрыгивание 	<p>2 серии по 3 подхода</p>	<p>2 серии по 3 подхода (1 мин 30 сек)</p> <p>1 подход - 20 секунд выполнение упражнения, 10 секунд отдых.</p> <p>1 серия – это 3 подхода подряд.</p> <p>Между сериями отдых 3 минуты.</p> <p>Выполнять упражнения необходимо на скорость, т.е. за 20 секунд выполнить максимальное количество повторений</p>

Заключительная часть Шпагаты	30 минут 5 минут на каждый	Уделить внимание растяжке. Шпагаты выполняются в разных плоскостях(правый, левый, поперечный), Вертикальный шпагат стоя у стены.
---	----------------------------------	--

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Диколенко А.Ю.
Дата проведения тренировочного занятия	24 мая 2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ВСМ
Направленность тренировочного занятия	Гибкость, динамическая сила, хореография, ОФП.
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
1. Разминка: - бег - поднимания кистей - отталкивания в упоре лежа -отталкивания в низком упоре лежа - 4 отталкивания в низком упоре лежа + 1 плио . - отталкивание на одной руке из упора лежа + смена на другую руку; - ноги на возвышенности (кто не может без нее) в низком упоре лежа перекат с одной руки на другую. - ноги на возвышенности, перенести вес тела вперед на максимальное расстояние и вернуться в и.п. - удержание положения 1 рука и 1нога	5 минут 20 раз 20 раз 60 раз 20 раз 10 раз 20 раз 10 раз по 2 подхода	Разминка суставов рук во время бега; И.п. упор лежа Отталкивание на прямых руках Руки согнуты. Плио- звезда. 1 подход - 30 секунд выполнение упражнения, 10 секунд отдых.
2. Растяжка - упражнения с наклонами - выпады; - бабочка - складка ноги вместе - складка ноги вместе тянем плечи - складка ноги врозь - складка ноги врозь тянем плечи	2 минуты 10 раз 2 минуты 2 минуты 2 минуты 2 минуты 2 минуты	Все упражнени выполняются сидя на полу. И.п сидя на полу. Ноги врозь, наклоны с прямыми руками вперед, вправо, влево. На каждую ногу

- шпагаты правый, левый, поперечный	1 минута, 2 минуты	С пола, с возвышенности.
3. Хореография	1 час	
Основная часть		
1) Вертикальные махи	5 раз	На каждую ногу и безопорные на каждую ногу
2) Затяжка на любимую ногу	10 раз	Максимально задержать ногу
3) Затяжка у опоры на носке	5 раз по 20 секунд	
4) Удержание цапли на носке на каждую ногу	5 раз по 20 секунд	Выполнять у опоры
5) 10 деласов + 10 деласов по частям	5 раз	Каждая часть выполняется.
6) 10 крыш в упор лежа + 15 по частям	5 раз	1 часть постараться как можно сильнее поднять таз и только потом класть ноги на себя (как можно плотнее) 5р, 2 часть – ноги до уровня пояса на возвышенности (диван) руки на полу, положить ноги в крышу на себя, и толчком выполнить разгиб без разворота, чтобы ноги остались на возвышенности 5р, так же 2 часть еще 5р с разворотом на 180 в упор лежа (руки на полу), ноги также остаются на возвышенности.
7) Рамки на 180	10 раз	К рамке на 180 можно добавить венсон.
3. ОФП		После каждого подхода отдых 20с между заданиями отдых 30с):
1) Прыжок в длину, развернуться и в другую сторону	10 раз	
2) двойной прыжок в длину	7 раз	2 подход по 2 раза
3) тройной	5 раз	3 подход(у кого нет места, делать 3 подхода одинарных)
4) И.п. стоя на 1 ноге , другая согнута вперед, прыжок вверх, подтянуть ногу в группировку. 15 на одну и 15 на другую (это 1 подход)	3 подхода	Прыжки выполнять без остановок, сделал, сразу развернулся, сделал на скорость.
5) выпрыгивание из положения плие по 2 позиции, в руках груз.	3 подхода по 15 раз	4 упражнение- 15 на одну и 15 на другую (это 1 подход)
5) медленных грандплие .	3 подхода по 10 раз	Все упражнения выполняются на скорость, но не забывать про качество.
7) Стульчик	2 подхода	Из 1 позиции, чем медленней, тем лучше.
		1 подход- 40секунд, 2подход– 1,15.
Заключительная часть	20 минут	Растяжка! Хорошо растянуть мышцы ног! Не просто шпагаты и складки! Переднюю поверхность бедра

		особенно!
--	--	-----------