

<p>переступанием и хлопком по бедру</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>ОФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания 2. Складки 3. Выпрыгивание 	<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>20 раз</p> <p>2 серии по 3 подхода</p>	<p>Врозь или вместе</p> <p>Если позволяет место</p> <p>Отдых 10 секунд</p> <p>2 серии по 3 подхода (1 мин 30 сек) 1 подход - 20 секунд выполнение упражнения, 10 секунд отдых. 1 серия – это 3 подхода подряд. Между сериями отдых 3 минуты. Выполнять упражнения необходимо на скорость, т.е. за 20 секунд выполнить максимальное количество повторений</p>
<p>Заключительная часть Шпагаты</p>	<p>30 минут</p> <p>5 минут на каждый</p>	<p>Уделить внимание растяжке. Шпагаты выполняются в разных плоскостях(правый, левый, поперечный), Вертикальный шпагат стоя у стены.</p>

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Васильева Т.Ю.
Дата проведения тренировочного занятия	23.06. 2020

Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ССМ
Направленность тренировочного занятия	Гибкость, динамическая сила, хореография, ОФП.
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
<p>1. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег - поднимания кистей - отталкивания в упоре лежа -отталкивания в низком упоре лежа - 4 отталкивания в низком упоре лежа + 1 плию . - отталкивание на одной руке из упора лежа + смена на другую руку; - ноги на возвышенности (кто не может без нее) в низком упоре лежа пережат 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 <p>2. Растяжка</p> <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>3. Хореография</p>	<p>5 минут</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>60 раз</p> <p>20 раз</p> <p>10 раз</p> <p>20 раз</p> <p>10 раз по 2 подхода</p> <p>2 минуты</p> <p>10 раз</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>1 минута, 2 минуты</p> <p>2 часа</p>	<p>Разминка суставов рук во время бега; И.п. упор лежа Отталкивание на прямых руках Руки согнуты. Плио- звезда.</p> <p>1 подход - 30 секунд выполнение упражнения, 10 секунд отдых.</p> <p>Все упражнени выполняются сидя на полу. И.п сидя на полу. Ноги врозь, наклоны с прямыми руками вперед, вправо, влево. На каждую ногу</p> <p>С пола, с возвышенности.</p>
Основная часть		
<p>1) Вертикальные махи</p> <p>2) Затяжка на любимую ногу</p> <p>3) Затяжка у опоры на носке</p> <p>4) Удержание цапли на носке на каждую ногу</p>	<p>5 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз по 20 секунд</p> <p>5 раз по 20 секунд</p>	<p>На каждую ногу и безопорные на каждую ногу Максимально задержать ногу</p> <p>Выполнять у опоры</p>

5) 10 деласов + 10 деласов по частям	5 раз	Каждая часть выполняется. 1 часть постараться как можно сильнее поднять таз и только потом класть ноги на себя (как можно плотнее) 5р, 2 часть – ноги до уровня поясницы 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. К рамке на 180 можно добавить венсон.
6) 10 крыш в упор лежа + 15 по частям	5 раз	
7) Рамки на 180	10 раз	После каждого подхода отдых 20с между заданиями отдых 30с):
3. ОФП	10 раз	
1) Прыжок в длину, развернуться и в другую сторону	7 раз	2 подход по 2 раза 3 подход(у кого нет места, делать 3 подхода одинарных) Прыжки выполнять без остановок, сделал, сразу развернулся, сделал на скорость.
2) двойной прыжок в длину	5 раз	
3) тройной	3 подхода	4 упражнение- 15 на одну и 15 на другую (это 1 подход)
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 по 15 раз	
5) выпрыгивание из положения плие по 2 позиции, в руках груз.	3 подхода по 10 раз	Все упражнения выполняются на скорость, но не забывать про качество. Из 1 позиции, чем медленней, тем лучше.
5) медленных грандплие .	2 подхода	
7) Стульчик	20 минут	1 подход- 40секунд, 2подход– 1,15.
Заключительная часть		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	Васильева Т.Ю.
Дата проведения тренировочного занятия	25.06. 2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ССМ
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	
3. ОФП:		Через каждую минуту бега выполнять упражнения:
- кроссовая аэробная подготовка	20 минут	
1. Отжиманий;	20 раз	
2 складок;	20 раз	
3 выпрыгиваний;	20 раз	
4 рыбок.	20 раз	
Заключительная часть	20 минут	Уделить внимание растяжке. Шпагаты выполняются в разных плоскостях(правый, левый, поперечный), Вертикальный шпагат стоя у стены. На каждую ногу, и каждая плоскость по 5 минут.
Шпагаты	5 минут	

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Васильева Т.Ю.
----------------	----------------

Дата проведения тренировочного занятия	26.06.2020 года
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	ССМ спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	Гибкость, прыжки.
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
<ul style="list-style-type: none"> - разминка на месте (шея, плечи, локти, кисти, спина, колени, стопы); 1. - И.П.-стойка ноги врозь руки на поясе (повороты головы налево и направо). Далее наклон головы (вперёд и назад) -И.П.- стойка ноги врозь(наклон туловища вперёд, руки в стороны) - И.П- стойка ноги врозь, руки на поясе (круговые вращения тазом) в право , тоже в лево- - Круговые вращения рук в лучезапястных суставах вперед, назад - Круговые вращения в локтевых суставах вперед, назад. - Круговые вращения в плечевых суставах вперед, назад. - Вращение в голеностопных суставах правой .левой ноги - Ходьба под музыку ,добавляем движения руками - Ходьба на носках, руки в стороны - Ходьба с пятки на носок - Ходьба: 1-шаг правой, поворот туловища направо; 2-шаг левой поворот туловища налево; 3-4-то - Поднимание на носки - И.п-стойка на правой, левая согнута назад, лицом к стене удержание , то же на левой - аэробный бег 	<ul style="list-style-type: none"> 2 минуты 16 раз 16 раз 8 раз По 8 раз По 8 раз По 8 раз По 8 раз 3 мин 1 мин 1мин 30 сек 30 раз 1 мин по 2 подхода ,отдых 30 сек По 30 сек 	<ul style="list-style-type: none"> Движения не резкие Держать спину прямо, ноги не сгибать Больше амплитуда движения Следим за осанкой движения медленные Шагаем в темп музыки Следим за осанкой
2. Разогреть мышцы:		

<ul style="list-style-type: none"> - приседаний - выпрыгивания - отжимания - удержания в отжиме - складки ноги вместе - удержание в складке - лодочка на животе 	<p>20 раз 15 раз 20 раз 5 раз по 5 секунд 20 раз 2 раза по 10 секунд 2 раза по 15 секунд</p>	<p>Пятки от пола не отрывать, ноги на ширине плеч 10 сантиметров от пола</p> <p>Ноги натянуты, пятки вместе</p> <p>Руки, ноги натянуть.</p>
<p>3. 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 - мост гимнастический 	<p>1 минута 2 минуты 1 минуту 2 минуты 1 минута 1 минута, 2 минуты 3 раза по 15 секунд 1 час</p>	<p>Прижимаемся грудью к коленям</p> <p>Руки вытянуть вперед, лечь грудью на пол.</p> <p>Без опоры, с опоры</p> <p>Из положения стоя.</p>
<p>4. Хореография</p>		
<p>Основная часть</p>		
<p>4. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - махи у опоры (вперед, назад, вправо, влево) - опорный вертикальный шпагат - безопорный вертикальный шпагат - базовые шаги - винт 360° вправо и влево - винт 540° вправо и влево - винт 720° вправо и влево - джамп 360° вправо и влево - джамп 540° вправо и влево - джамп 720° в свою сторону - казак 360° вправо и влево - казак 540° вправо и влево - казак 720° в свою сторону - разножка правый и левый шпагат - разножка на 180° правый и левый шпагат - разножка на 360° правый и левый шпагат 	<p>20 раз 20 раз 20 раз 30 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз</p>	<p>Правой и левой ногой</p> <p>Выполнить каждый базовый шаг. Вправо и влево.</p> <p>На элементах следим за исполнением. Ноги и стопы оттянуты, следим за своротом и недоворотом стоп. Приземление ноги вместе, в доскок. Приземление амортизируем.</p>
<p>5. СФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - часики - угол ноги вместе - угол ноги вместе 	<p>По 5 кругов вправо и влево 5 кругов по</p>	<p>Угол ноги вместе, пятки на полу. Пройти руками круг не отрывая пятки от пола. Положение рук у колен.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - угол ноги вместе - угол ноги врозь - угол ноги врозь - угол ноги врозь - молдаван - удержание на максимум горизон - удержание курочки - с угла ноги врозь, вывести горизонт - с курочки вывести поочередно правую и левую ногу 	<p>16</p> <p>5 кругов по 4</p> <p>5 кругов по 16</p> <p>5 кругов по 8</p> <p>5 кругов по 4</p> <p>10 кругов</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза по 15 секунд</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	переступаний за 1 круг;
<p>Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - складки ноги вместе ,с удержанием - наклон вперед руки на опоре(стол)ноги врозь,в наклоне вперед ,тянем плечи - спиной к опоре(стол) руки назад прямые, ноги врозь .глубокий сед, руки на опоре - сед ноги врозь,наконы вперед ,в право влево с удержанием - сед на коленях ,пятки прижаты к ягодицам,руками захват голени выпрямляем ноги прогибаемся назад, с удержанием - шпагаты с опоры ,правый, левый ,продольный 	<p>10 минут</p> <p>30 сек по 3 подхода</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек по 4 каждый наклон</p> <p>8 счетов ,4 подхода</p> <p>По 1 мин</p>	<p>Полная складка, Колени не сгибаем</p> <p>Максимально наклоняемся вперед</p> <p>Ниже сесть держим осанку</p>

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Васильева Т.Ю.
Дата проведения тренировочного занятия	27.06. 2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ССМ
Направленность тренировочного занятия	Гибкость, статика,динамика.Хореография. ОФП.
Инвентарь	стул

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		

<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 <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> -зашагиваем - подъём колен -захлест голени -мах назад -Наклоны со стула вниз -Наклон присед -Упор сзади отжимание -Отжимание -Планка -Складка -Подъем туловища -Присед <p style="text-align: center;">Хореография</p>	<p>50 раз 15 раз 30 раз 15 раз 20 раз 20 раз</p> <p>2 минуты 2 минуты 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута, 2 минуты</p> <p>1 минута 1 минут 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута</p> <p>1 минута 1 минута</p> <p>1 час</p>	<p>На каждую ногу В каждую сторону, на каждую ногу</p> <p>В каждую сторону В каждую сторону и вперед</p> <p>С пола, с возвышенности</p> <p>Будем использовать стул. На каждую ногу. На каждую ногу. На каждую ногу. На каждую ногу</p> <p>Руки прижаты к туловищу.</p> <p>И.П. сидя на стуле., руками держимся за стул. И.п лежа на животе на стуле. В максимальном темпе.</p>
Основная часть		
<ol style="list-style-type: none"> 1) Вертикальные махи 2) Затяжка на любимую ногу 3) Затяжка у опоры на носке 4) Удержание цапли на носке на каждую ногу <p style="text-align: center;">Статика и динамика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Взрывная рамка 2. Взрывная рамка 3. Вывод ног в высокий упор согнувшись 4. Удержание высокого угла у стены (крыша) (спина параллельна полу, лицом к стене) 5. Качание вверх, в высоком угле у 	<p>5 раз 10 раз 5 раз по 20 секунд 5 раз по 20 секунд</p> <p>15 раз 15 раз 10 раз 10 раз 10 раз</p>	<p>На каждую ногу и безопорные на каждую ногу Максимально задержать ногу</p> <p>Выполнять у опоры</p> <p>С отжимания складка ноги к рукам. С отжимания руки к ногам.</p> <p>Крыша Спина параллельна полу, лицом к стене.</p>

<p>стены (крыша)</p> <p>6. Отжимания в венсоне безопорный</p> <p>7. Латеральное отжимание в безопорном венсоне</p>	<p>15 раз</p> <p>15 раз</p>	<p>Нога на предплечье</p> <p>При отжимании локоть строго в сторону.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>20 минут</p>	<p>Уделить внимание растяжке. Шпагаты выполняются в разных плоскостях(правый, левый, поперечный), Вертикальный шпагат стоя у стены. На каждую ногу, и каждая плоскость по 5 минут.</p>