

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Диколенко А.Ю.
Дата проведения тренировочного занятия	17 августа 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		
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 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		
1) Вертикальные махи	5 раз	На каждую ногу и безопорные на каждую ногу
2) Затыжка на любимую ногу	10 раз	Максимально задержать ногу
3) Затыжка 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 поясицы 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!

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Диколенко А.Ю.
Дата проведения тренировочного занятия	18 августа 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 - складка ноги вместе - складка ноги вместе тянем плечи - складка ноги врозь - складка ноги врозь тянем плечи - шпагаты правый, левый, поперечный	2 минуты 2 минуты 2 минуты 2 минуты 2 минуты 1минута, 2 минуты	С пола, с возвышенности.
3.Хореография	1 час	
Основная часть		
- опорный вертикальный шпагат - безопорный вертикальный шпагат - пируэт - пируэт - пируэт - либела опорная - либела безопорная - махи правой и левой ногой - удержание правой и левой ноги	10 раз 10 раз 10 раз по 5 секунд 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 20 раз 3 раза по 10 секунд	Удержание равновесия на высоком полупальце . Удержание равновесия на высоком полупальце в опорный вертикальный шпагат. Удержание равновесия на высоком полупальце в безопорный вертикальный шпагат Вперед, наад, в сторону. Вперёд , назад, в сторону.
3. ОФП: - кроссовая аэробная подготовка	30 минут	Через каждую минуту бега выполнять упражнения:
1. Отжиманий; 2 складок; 3 выпрыгиваний; 4 рыбок.	30 раз 30 раз 30 раз 30 раз	
Заключительная часть Шпагаты	30 минут На каждый 5 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.

План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Диколенко А.Ю.
Дата проведения тренировочного занятия	19 августа 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 	<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>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.</p>

подхода;		
5. 5 складок + задержать в высокий угол ноги вместе	15 раз	Между сериями отдых 3 минуты. Выполнять упражнения необходимо на скорость, т.е. за 20 секунд выполнить максимальное количество повторений
6. 5 рыбок + задержать лодочку на максимальной высоте	15 раз	
7. Удержание угла ноги вместе + ноги врозь	2 подхода	
8. Лодочка	2 минуты	
		Держать лодочку 5 секунд
		Максимум усилий
Заключительная часть	10 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	20 августа 2020 года
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ВСМ
Направленность тренировочного занятия	Гибкость, прыжки.
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
- 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)	2 минуты	Движения не резкие
-И.П.- стойка ноги врозь(наклон туловища вперед, руки в стороны)	16 раз 16 раз	
- И.П- стойка ноги врозь, руки на поясе (круговые вращения тазом) в право , тоже в лево-	8 раз	Держать спину прямо, ноги не сгибать
- Круговые вращения рук в лучезапястных суставах вперед, назад	По 8 раз	Больше амплитуда движения
- Круговые вращения в локтевых суставах вперед, назад.	По 8 раз	
- Круговые вращения в плечевых суставах вперед, назад.		Следим за осанкой движения медленные
- Вращение в голеностопных суставах правой .левой ноги	По 8 раз	
- Ходьба под музыку ,добавляем движения руками	По 8 раз	
- Ходьба на носках, руки в стороны		Шагаем в темп музыки
- Ходьба с пятки на носок	3 мин	

<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>1 мин 1мин</p> <p>30 сек 30 раз 1 мин по 2 подхода ,отдых 30 сек</p> <p>По 30 сек</p>	<p>Следим за осанкой</p>
<p>2. Разогреть мышцы:</p> <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>4. Хореография</p>	<p>1 минута 2 минуты 1 минуту</p> <p>2 минуты 1 минута</p> <p>1 минута, 2 минуты</p> <p>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>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 	<p>20 раз 20 раз 20 раз 30 раз 15 раз</p>	<p>Правой и левой ногой</p> <p>Выполнить каждый базовый шаг. Вправо и влево.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - 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>15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</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 - 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>По 5 кругов вправо и влево</p> <p>5 кругов по 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>	<p>Угол ноги вместе, пятки на полу. Пройти руками круг не отрывая пятки от пола. Положение рук у колен.</p> <p>переступаний за 1 круг;</p>
<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 	<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>Полная складка, Колени не сгибаем</p> <p>Максимально наклоняемся вперед</p> <p>Ниже сесть держим осанку</p>

- 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 августа 2020
Вид спорта	Спортивная аэробика.
Программа подготовки	Спортивная подготовка ВСМ
Направленность тренировочного занятия	Акробатическая подготовка, ОФП, гибкость. Хореография.
Инвентарь	Стул.

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
1. Поднимания на носки 2. Вращение голеностопов 3. Полуприсед 4. Круги коленями 5. Наклоны туловища 6. Наклон, присед, наклон, встать	50 раз 15 раз 30 раз 15 раз 20 раз 20 раз	На каждую ногу В каждую сторону, на каждую ногу В каждую сторону В каждую сторону и вперед
Растяжка: - бабочка - складка ноги вместе - складка ноги вместе тянем плечи - складка ноги врозь - складка ноги врозь тянем плечи - шпагаты правый, левый, поперечный	2 минуты 2 минуты 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута, 2 минуты	С пола, с возвышенности
ОФП: -зашагиваем - подъём колен -захлест голени -мах назад -Наклоны со стула вниз -Наклон присед -Упор сзади отжимание -Отжимание -Планка -Складка -Подъем туловища -Присед	1 минута 1 минут 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута 1 минута	Будем использовать стул. На каждую ногу. На каждую ногу. На каждую ногу. На каждую ногу Руки прижаты к туловищу. И.П. сидя на стуле., руками держимся за стул. И.п лежа на животе на стуле. В максимальном темпе.
Хореография	2 часа	
Основная часть		
1) Вертикальные махи	5 раз	На каждую ногу и безопорные на

2) Затяжка на любимую ногу	10 раз	каждую ногу 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
- отработка программы ГР У кого нет ГР ,тогда трио, соло.	30 минут	10 раз каждое движение 5раз медленно ,5раз быстро; - восьмерки 5 медленно, 5 быстро; - руки 10 раз с ракурсами.
- мост	3 раза по 20 секунд	Ноги вместе, давим на плечи
- опускания в мост и обратно на ноги	15 раз	
- опускание в мост + переворот назад 15 раз;	15 раз	
- переворот назад	10 раз	
- стойка на руках	10 раз	Без шагов, поймать минимум на 3 секунды
- стойка + поворот на 180°	10 раз	Опускание ног через складку вместе
- тоже с поворотом на 360°	10 раз	
- тоже с поворотом на 540°	10 раз	
- тоже с поворотом на 720°	10 раз	
- стойка у стены с поочередным переступанием и хлопком по бедру	15 раз	На каждую
- тоже ноги врозь	15 раз	
- тоже без опоры	15 раз	Врозь или 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	23 августа 2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ВСМ
Направленность тренировочного занятия	Скоростно- силовая. Хореография.
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
1.Разминка: - прыжки вверх на месте -аэробный бег -100 раз	100 раз 2 минуты	

