

## План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Диколенко А.Ю.
Дата проведения тренировочного занятия	22.06 2020 г.
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ВСМ
Направленность тренировочного занятия	Гимнастическая подготовка, ОФП
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег</li> <li>- базовые шаги (каждый шаг по 10 + махи в пол ноги);</li> <li>- прыжки</li> <li>- отработка программы АД У кого нет АД ,тогда соло:</li> <li>- работа вставки с денсов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 минут</li> <li>10 раз</li> <li>8 раз каждый прыжок</li> <li>10 раз</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Каждый шаг по 10 + махи в пол ноги</li> <li>Наскок прыжок, группировка, винт (3-360,3-540,2-720), тоже с группировкой.</li> </ul>
<p>2. ОФП (отжимания, складки , выпрыгивания, кузнечик )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны</li> <li>- наклон, присед, наклон, встать</li> <li>- задания в выпадах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 раз</li> <li>По 10 раз</li> <li>10 раз</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 раз каждое движение 5раз медленно ,5раз быстро;</li> <li>- восьмерки 5 медленно, 5 быстро;</li> <li>- вставка целиком 5 раз;</li> <li>- руки 10 раз с ракурсами.</li> </ul>
<p>3. Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бабочка</li> <li>- складка ноги вместе</li> <li>- складка ноги вместе тянем плечи</li> <li>- складка ноги врозь</li> <li>- складка ноги врозь тянем плечи</li> <li>- шпагаты правый, левый, поперечный</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 минуту</li> <li>2 минуты</li> <li>1 минуту</li> <li>2 минуты</li> <li>1 минуту</li> <li>1,2 минуты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Задания выполняются без остановок. Каждое задание через 15с бега (например – джеки 15с, выпады 15с)</li> </ul>
<p>4. Хореография</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 часа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>С пола 1 минута, 2 минуты с возвышенности</li> </ul>
<b>Основная часть</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- мост</li> <li>- опускания в мост и обратно на ноги</li> <li>- опускание в мост + переворот назад 15 раз;</li> <li>- переворот назад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 раза по 20 секунд</li> <li>15 раз</li> <li>15 раз</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ноги вместе, давим на плечи</li> </ul>



## План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Диколенко А.Ю.
Дата проведения тренировочного занятия	23.06 2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ВСМ
Направленность тренировочного занятия	Гибкость и равновесие. Хореография, ОФП
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
<b>1. Разминка:</b>		
- бег	5 минут	Разминка суставов рук во время бега; И.п. упор лежа Отталкивание на прямых руках Руки согнуты. Плио- звезда.  На каждую сторону.
- поднимания кистей	20 раз	
- отталкивания в упоре лежа	20 раз	
-отталкивания в низком упоре лежа	40 раз	
- 4 отталкивания в низком упоре лежа + 1 плио .	20 раз	
-планка	1 минута	
-планка на прямых руках	1 минута	
-планка на прямых руках . упор сзади	1 минута	
-боковая планка	1 минута	
- удержание положения 1 рука и 1нога	20 раз	
<b>2. Растяжка</b>		
- упражнения с наклонами	10 раз по 2 подхода	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.
- выпады;		
- бабочка	2 минуты	
- складка ноги вместе		
- складка ноги вместе тянем плечи		
- складка ноги врозь	10 раз	
- складка ноги врозь тянем плечи		
- шпагаты правый, левый, поперечный	2 минуты 2 минуты 2 минуты 2 минуты 2 минуты	
	1 минута, 2 минуты	
	1 час	
<b>3. Хореография</b>		

<b>Основная часть</b>		
- опорный вертикальный шпагат - безопорный вертикальный шпагат - пируэт  - пируэт  - пируэт  - либела опорная - либела безопорная - махи правой и левой ногой - удержание правой и левой ноги  3. ОФП: - кроссовая аэробная подготовка  1. Отжиманий; 2 складок; 3 выпрыгиваний; 4 рыбок.	10 раз 10 раз 10 раз по 5 секунд  10 раз  10 раз  10 раз 10 раз 10 раз 20 раз 3 раза по 10 секунд  20 минут  20 раз 20 раз 20 раз 20 раз	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.  Через каждую минуту бега выполнять упражнения:
<b>Заключительная часть</b>	30 минут	Уделить внимание растяжке. Шпагаты выполняются в разных

## План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Ф.И.О. тренера	Диколенко А.Ю.
Дата проведения тренировочного занятия	25.06. 2020 г.
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ВСМ
Направленность тренировочного занятия	Гибкость, прыжки. Хореография, СФП
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз,мин,Сек)	Организационно- методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
1.Разминка: - прыжки вверх на месте -аэробный бег 2. Разогреть мышцы: - приседаний - выпрыгивания -выпрыгивание в группировку -выпрыгивание с поворотом на 360 - отжимания	100 раз 2 минуты  20 раз 15раз 10 раз 5 раз 20 раз	И.п упор присев, вправо, влево. В каждую сторону

<ul style="list-style-type: none"> <li>- удержания в отжиме</li> <li>- складки ноги вместе</li> <li>- складки ноги врозь</li> <li>- удержание в складке</li> <li>- лодочка на животе</li> </ul> <p>3. Растяжка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с наклонами</li> <li>- выпады;</li> <li>- бабочка</li> <li>- складка ноги вместе</li> <li>- складка ноги вместе тянем плечи</li> <li>- складка ноги врозь</li> <li>- складка ноги врозь тянем плечи</li> <li>- шпагаты правый, левый, поперечный</li> </ul> <p>4. Хореография</p>	<p>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>Все упражнения 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>
<b>Основная часть</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- махи у опоры</li> <li>- опорный вертикальный шпагат</li> <li>- безопорный вертикальный шпагат</li> <li>- базовые шаги</li> <li>- винт 360°</li> <li>- винт 540°</li> <li>- винт 720°</li> <li>- джамп 360°</li> <li>- джамп 540°</li> <li>- джамп 720°</li> <li>- казак 360°</li> <li>- казак 540°</li> <li>- казак 720°</li> <li>- разношка правый и левый шпагат</li> <li>- разношка на 180</li> <li>- разношка на 360°</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>СФП:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- часики</li> </ul>	<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 15 раз 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 В свою сторону Вправо, влево Вправо, влево В свою сторону</p> <p>Вправый и левый шпагат Правый и левый шпагат</p> <p><b>На элементах следим за исполнением. Ноги и стопы оттянуты, следим за своротом и недоворотом стоп. Приземление ноги вместе, в доскок. Приземление амортизируем.</b> Угол ноги вместе, пятки на полу. Пройти руками круг не отрывая пятки от пола. Положение рук у колен. Вправо</p>

- угол ноги вместе	5 кругов	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	
<b>Заключительная часть</b>	10 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	26.06.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	Спортивная подготовка ВСМ
Направленность тренировочного занятия	Гибкость, статика, динамика. Хореография. ОФП.
Инвентарь	стул

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин, Сек)	Организационно- методические указания
Подготовительная часть		
1. Поднимания на носки	50 раз	На каждую ногу
2. Вращение голеностопов	15 раз	В каждую сторону, на каждую ногу
3. Полуприсед	30 раз	
4. Круги коленями	15 раз	В каждую сторону
5. Наклоны туловища	20 раз	В каждую сторону и вперед
6. Наклон, присед, наклон, встать	20 раз	
<b>Растяжка:</b>		
- бабочка	2 минуты	
- складка ноги вместе	2 минуты	
- складка ноги вместе тянем плечи	1 минута	
- складка ноги врозь	1 минута	
- складка ноги врозь тянем плечи	1 минута	

<p>- шпагаты правый, левый, поперечный</p> <p style="text-align: center;"><b>ОФП:</b></p> <p>-зашагиваем - подъём колен -захлест голени -мах назад -Наклоны со стула вниз -Наклон присед -Упор сзади отжимание -Отжимание -Планка -Складка</p> <p>-Подъем туловища -Присед</p> <p style="text-align: center;"><b>Хореография</b></p>	<p>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</p> <p>1 минута 1 минута</p> <p>1 час</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>
<b>Основная часть</b>		
<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 style="text-align: center;"><b>Статика и динамика:</b></p> <p>1. Взрывная рамка 2. Взрывная рамка</p> <p>3. Вывод ног в высокий упор согнувшись</p> <p>4. Удержание высокого угла у стены (крыша) (спина параллельна полу, лицом к стене)</p> <p>5. Качание вверх, в высоком угле у стены (крыша)</p> <p>6. Отжимания в венсоне безопорный</p> <p>7. Латеральное отжимание в безопорном венсоне</p>	<p>5 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз по 20 секунд 5 раз по 20 секунд</p> <p>15 раз 15 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 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>Нога на предплечье</p> <p>При отжимании локоть строго в сторону.</p>

<b>Заключительная часть</b>	30 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	28.06. 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
<b>Подготовительная часть</b>		
- 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 вперед, 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	2 минуты  16 раз 16 раз  8 раз  По 8 раз  По 8 раз  По 8 раз  По 8 раз  3 мин 1 мин	Движения не резкие  Держать спину прямо, ноги не сгибать  Больше амплитуда движения  Следим за осанкой движения медленные  Шагаем в темп музыки



<p>туловища налево; 3-4-то</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание на носки</li> <li>- И.п-стойка на правой, левая согнута назад, лицом к стене удержание , то же на левой</li> <li>- аэробный бег</li> </ul> <p>2. Разогреть мышцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседаний</li> <li>- выпрыгивания</li> <li>- отжимания</li> <li>- удержания в отжиме</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- складки ноги вместе</li> <li>- удержание в складке</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лодочка на животе</li> </ul> <p>3. Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бабочка</li> <li>- складка ноги вместе</li> <li>- складка ноги вместе тянем плечи</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- складка ноги врозь</li> <li>- складка ноги врозь тянем плечи</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шпагаты правый, левый, поперечный</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост гимнастический</li> </ul> <p>4. Хореография</p>	<p>1мин</p> <p>30 сек 30 раз 1 мин по 2 подхода ,отдых 30 сек по 30 сек</p> <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>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 2 часа</p>	<p>Следим за осанкой</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>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><b>Основная часть</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- опорный вертикальный шпагат</li> <li>- безопорный вертикальный шпагат</li> <li>- пируэт</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пируэт</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пируэт</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- либела опорная</li> <li>- либела безопорная</li> <li>- махи правой и левой ногой</li> <li>- удержание правой и левой ноги</li> </ul>	<p>10 раз 10 раз 10 раз по 5 секунд</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз 10 раз 20 раз 3 раза по 10 секунд</p>	<p>Удержание равновесия на высоком полупальце .</p> <p>Удержание равновесия на высоком полупальце в опорный вертикальный шпагат.</p> <p>Удержание равновесия на высоком полупальце в безопорный вертикальный шпагат</p> <p>Вперед, наад, в сторону. Вперёд , назад, в сторону.</p>

<p>3. ОФП: - кроссовая аэробная подготовка</p> <p>1. Отжиманий; 2 складок; 3 выпрыгиваний; 4 рыбок.</p>	<p>20 минут</p> <p>20 раз 20 раз 20 раз 20 раз</p>	<p>Через каждую минуту бега выполнять упражнения:</p>
<p><b>Заключительная часть</b></p>	<p>10 минут</p>	
<p>- складки ноги вместе ,с удержанием</p> <p>- наклон вперед руки на опоре(стол)ноги врозь,в наклоне вперед ,тянем плечи</p> <p>- спиной к опоре(стол) руки назад прямые, ноги врозь .глубокий сед, руки на опоре</p> <p>- сед ноги врозь,наконы вперед ,в право влево с удержанием</p> <p>- сед на коленях ,пятки прижаты к ягодицам,руками захват голени выпрямляем ноги прогибаемся назад, с удержанием</p> <p>- шпагаты с опоры ,правый, левый ,продольный</p>	<p>30 сек по 3 подхода</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек 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>