

План – конспект

для проведения занятия в удаленном режиме
в условиях самоизоляции с 08 по 14 июня 2020

ФИО тренера	Диколенко Алена Юрьевна
Дата проведения тренировочного занятия	08.06.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	
Направленность тренировочного занятия	хореография
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.,сек.)	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть (разминка)</p> <p>Плие-релеве с 6 позиции</p> <p>Перегибы направо, налево, назад в 6 позиции</p> <p>Плие—релеве с 1 позиции</p> <p>Перегибы направо, налево, назад в 1 позиции</p>	<p>16 раз</p> <p>По 4 раза</p> <p>16 раз</p> <p>По 4 раза</p>	<p>Все комбинации выполнять с двух ног, держась одной или двумя руками за опору</p>
<p>Основная часть</p> <p>По 2 деми-плие и 1 гранд плие в 1, 2, 5 позициях</p> <p>3 пор де бра, стоя на высоких полупальцах</p> <p>батман тандю с 1 позиции вперед</p> <p>стоять на полупальцах – повторить в сторону, назад и в сторону(крестом)</p> <p>Повторить с 5 позиции</p>	<p>4 раза</p> <p>8 счетов</p>	<p>Деми-плие на 2/4, гранд плие на 4/4 каждый</p> <p>Батман тандю на 2/4 каждый</p>

жете вперед стоять, удерживая ногу на воздухе – крестом	4 раза 8 счетов	Жете на 2/4 каждый
ронд де жамб вперед ронд де жамб назад	8 раз 8 раз	Повторить 2 раза
батман фондю крестом	По 2раза	Фондю на 4/4 каждый
ронд де жамб анлер вперед стоять на пассэ и обратно	4 раза 8 счетов	Ронд на 2/4 каждый Повторить 2 раза
релеве лян – медленно поднять ногу вперед , сделать этой ногой пассэ и открыть ее вперед , закрыть в 5 позицию	4счета 4 счета 4 счета 4 счета	Выполнить движение крестом
по 4 гранд батман крестом	2 раза	Батман на 2/4 каждый
батман тандю с нажимом в сторону с 1 позиции разными ногами и стоять на полупальцах Повторить с 5 позиции	6 раз 8 счетов	Тандю на4/4 каждый, комбинацию повторить 8 раз без опоры
Полъем на полупальцы с двух на одну ногу с 5 позиции – препарасьон к туру ан деор	16 раз	
Трамплинные прыжки с 1, 6 позиции	По 32 раза	1 позиция свободная
Заключительная часть Растяжка Третье пор де бра	15-20 минут 2 раза	шпагат Стоя во 2 невыворотной позиции

ФИО тренера	Диколенко Алена Юрьевна	
Дата проведения тренировочного занятия	09.06.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки		
Направленность тренировочного занятия	хореография	
Инвентарь		
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.,сек.)	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть (разминка)</p> <p>Плие в 1 позицию, открыть ногу в сторону, закрыть в 1 позицию, вытянуться, 2 тандю в сторону</p> <p>Погнуться направо, налево, назад</p> <p>Плие – релеве с 6 позиции с 1 позиции</p>	<p>По 4 раза каждой ногой</p> <p>По 4 раза</p> <p>По 16 раз</p>	<p>Держаться двумя руками</p> <p>Медленно</p> <p>В темпе</p>
<p>Основная часть</p> <p>Гранд плие с 1,2,5 и с 5 сзади 3 пор де бра обратное</p> <p>Батман тандю вперед , тандю с нажимом в сторону</p> <p>Батман тандю назад,</p> <p>Тандю в сторону с нажимом</p> <p>Жетэ бальянсуар жетэ пуантэ</p> <p>Ронд де жамб партер</p>	<p>По 2 плие</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза 1 раз</p> <p>2 раза</p> <p>1 раз повторить все 4 раза</p> <p>8 раз и 7 раз крестом повторить 4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>На 4/4 каждое, держась одной рукой С двух ног</p> <p>На 2/4 каждый</p> <p>На 1/8 каждый</p>

вперед и ронд на 45 градусов все оратно	2 раза повторить 4 раза	На 2/4 каждый
Батман фондю плие деми ронд	1 раз 1 раз	На 2/4 каждый
Ронд де жамб анлер андеор и андедан	По 8, повторить 4 раза	На ¼ каждый
Батман сутеню на 90 градусов крестом	4 раза	На 4/4 каждый
Гранд батман жетэ крестом	По 8 раз	На ¼ каждый размеренно
Середина Гранд плие в 1, 2, 4, 5 позици	По 2 раза	На 4/4 каждое без опоры
Батман тандю с5 позиции в сторону разными ногами	16 раз	На ¼ каждый
Батман тандю жетэ с 5 позиции в сторону разными ногами	16 раз	На ¼ каждый
Прыжки со всех позиций	По 4, 2 раза	На ¼ каждый
2 эшапэ, 1 двойной	4 раза	На 2/4 каждый
Шанжман де пье	32 раза	На 1/8 каждый
Заключительная часть 3 пор де бра Стоять в 1 арабеске Растяжка	2 раза 4 раза по 8 счетов 15-20 минут	Медленно Хорошо держать спину шпагат

ФИО тренера	Диколенко Алена Юрьевна
Дата проведения тренировочного занятия	10.06.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	
Направленность тренировочного занятия	хореография
Инвентарь	Гимнастический коврик

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.,сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка) Партер Поворот головы -- в сторону, вверх, вниз, круговые	По 4 раза	Сидя на коврике, руки во 2 позиции
Сделать складку – стопы согнуть, поднять высокий угол	10 раз	Ноги согнуты, руки под коленями
Колени подтянуть к себе , стопы согнуть вытянуть	По 2 раза	Повторить с руками в 1,3 , 2,удлиненной позиции
Повторить все лежа на спине Колени согнуть, развернуть, согнуть, выпрямить	8 раз	Лежа на животе, плечи над полом
Стопы согнуть, развернуть, согнуть, вытянуть		
Круговые движения стопами, круговые - коленями	По 8 раз	Сидя, руки во 2 позиции
Повторить все обратно	По 8 раз	

<p>Мах ногой вперед</p> <p>Мах в сторону</p> <p>Мах ногой назад</p> <p>Мах ногой в сторону</p>	<p>По 8 раз</p> <p>По 8 раз</p>	<p>Лежа на спине</p> <p>Лежа на животе</p>
<p>Основная часть</p> <p>3 батман тандю в сторону , плие в 1 позиции – оторвать пяки от пола</p> <p>3 тандю в сторону с5 - релеве на полупальцы</p> <p>4 тандю в сторону с прегибом к опоре и 4 – обратно</p> <p>2 Тандю в плие в сторону, неполный крест по одному, релеве</p> <p>По одному жетэ крестом</p> <p>Гранд батман</p> <p>Препарасьон к турам со 2, 4, 5 позиции</p> <p>Прыжки с 1, 2, 5 позиций</p> <p>Шанжман депье</p> <p>Эшапэ на одну ногу ,</p> <p>Па де бурэ</p> <p>релевэ</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>По 4, 2 креста</p> <p>По 4 раза с каждой ноги</p> <p>По 4 2 раза</p> <p>32 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>1 раз</p>	<p>Стопы выворачивать к наружи</p> <p>Не валиться на опору</p> <p>На 2 четверти</p> <p>На одну четверть</p> <p>На 2 четверть</p> <p>На 4 четверти</p> <p>На одну четверть каждый</p> <p>Повторить 4 раза</p>

трамплинные прыжки	32 раза	Прыгать легко
Заключительная часть		
Пор де бра	4 раза	Восстанавливать дыхание
Турлян в 1 арабеск	4 раза	Андедан
Растяжка	15-20 минут	шпагат

ФИО тренера	Диколенко Алена Юрьевна
Дата проведения тренировочного занятия	11.06.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	
Направленность тренировочного занятия	хореография
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.,сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
Разогрев стопы – полупалец подъем	По 8 раз	Движения выполнять лицом к опоре
Плие-релеве по 6 позиции	16 раз	На 1 четверть
Плие-релеве по 1 позиции	16 раз	На 1 четверть
Батман тандю по 1 позиции с переходом во 2 позиции	По 8 раз	На 4 четверти
Батман тандю по 5 позиции с нажимом	По 8 раз	
Основная часть		
Деми – плие	По 2 раза	На 2 четверти каждое
Гранд плие	По 1 разу	На 4 четверти

Релеве на полупальцы 3 пор де бра Во всех позициях	По 2 раза По 1 разу	На 2 четверти На 4 четверти
Батман тандю Ронд на полу	2 раза 1 раз	На 2 четверти На 4 , повторить 2 раза вперед и 2 – назад
Батман тандю в сторону Батман тандю жетэ балянсуар Жетэ в сторону	16 раз 16 раз 8 раз и 8	На 1 четверть каждый На 1 восьмую На 1 восьмую
Ронд де жамб партер Ронд на 45 градусов на плие Перегиб в сторону на полупальцах Батман фондю на 45 градусов не полный крест	4 раза 1 раз 4 раза 3 фондю, пауза	На 1 четверть каждый На 4 четверти, повторить 2 раза вперед и 2 – назад Направо и налево На 2 четверти, повторить 4 раза
Рон де жамб анлер Поссэ	4 разза 1 раз	На 1 четверть 4 четверти, повторить 8 раз
Релеве лян крестом Девелепэ крестом	По 1, 2 креста По 1 , 2 креста	На 2 такта по 4 четверти каждый В этом же темпе
Гранд батман этэ крестом Препарасьон к туру с 5 пзиции	По 8 раз По 2раза	На 1 четверть На 4 четверти каждый
Релеве с 1 позиции Середина	16 на двух ногах, 8 на одной, 8 на другой	На 1 четверть каждый, лицом к опоре
Гранд плие в 5 позиции пор де бра 2, 4, 5 Батман тандю тур с 5 позиции	Одно плие одно пор де бра 4 раза 1 раз	На 2 такта по 4 четверти – плие и пор де бра чередуются На 1 четверть, тур на 4 четверти, движения чередуются

Батман фондю крестом	По 2 раза	на 4 четверти
Гранд батман жетэ и тур со 2 позиции	По 4 раза по 1 разу	На 2 четверти , тур- на 4 четверти, крестом
Прыжки с 1, 2, 5 позиции	По 4, 2 раза	На 1 четверть каждый
Эшапэ	2 раза	На 2 четверти, повторить 4 раза
эшапэ на одну ногу	1 раз	
па де буррэ	1 раз	
Ассамблее	По 8 вперед и обратно	На 1 четверть
Па фермэ	По 8 направо, налево	
Шанжман	2 раза по 16	На 1 восьмую
Трамплинные прыжки	32 раза	По 6 позиции
Заключительная часть		
3 пор де бра	2 раза	Стоя на полупальцах
4 арабеск	4 раза по 8 счетов	Крепко держать спину
Тур лян	4 раза, 2 андеор, 2 андедан	Рабочая нога на пассэ, руки в 3 позиции
Растяжка	20 минут	

ФИО тренера	Диколенко Алена Юрьевна	
Дата проведения тренировочного занятия	13.06.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки		
Направленность тренировочного занятия	хореография	
Инвентарь		
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.,сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
Разминаем стопы – полупалец, подъем	По 8 раз	Лицом к опоре
Тандю в плие в 1 позиции	По 8 раз	Все движения на 4 четверти

Тандю с нажимом Перегиб в сторону	По 8 раз По 4раза	Разными ногами Рука в 3 позиции
Основная часть Деми-плие гранд плие и релеве 3 пор де бра Батман тандю крестом Батман тандю жетэ Ронд де жамб партер рондна 45 градусов пор де бра с перегибом Батман фондю крестом Ронд де жамб анлер тур со2 позиции Батман сутеню крестом Препарасьон тур с 5 позиции Гранд батман крестом Гранд батман кресром Прыжки по 6 позиции Соттэ со всех позиций Эшапэ на одну ногу и па де буррэ Ассамбле Фермэ Шанжман	2 раза 1 раз 2 раза 1 раз По 7 раз По 7 раз 8 раз 2 раза 1 раз По2 раза 6 раз 1 раз 1 разу, 2 креста 2 раза 1 раз По 4 раза По 7 раз 32 раза По 4 раза 3 раза 1 раз По 8раз По4, 4 раза По 3, 8 раз	На 2 четверти на 4 четверти на 2 четверти На 4 такта по 4 четверти На1 четвертую в маленькой позе эфасэ и экартэ На 1 восьмую в маленькой позе той же На 1 четвертую на 4 четверти на 4 такта по 4 четверти На 4 четверти На 1 четвертую на 2 четверти, повторить 4 раза На 4 четверти в большой позе эфасэ, экартэ 2 раза андеор и 2 раза андедан На 2/4 На ¼ Восьмыми На 1 четвертую На 2 четверти На 1 четверть На 1 четвертую, вперед и назад восьмыми
Заключительная часть Тур с 4 позиции андеор Турлян андеор и андедан Растяжка	 По4 раза 8 раз,по 8 счетов 15 минут	 На 4 четверти кажды В позе аттитюд шпагат

План – конспект с 08.06.2020 по 14.06.2020
 для проведения занятия в удаленном режиме
 в условиях самоизоляции

ФИО тренера	Васильева Татьяна Юрьевна
Дата проведения тренировочного занятия	08.06.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	
Направленность тренировочного занятия	Хореография партер
Инвентарь	Коврик гимнастический

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.,сек.)	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть (разминка)</p> <p>Повороты головы в сторону, на бок, вверх, вниз, круговые</p> <p>Стопы вытянуть, сократить - вместе, по очереди</p>	<p>По 4раза</p> <p>По 10 раз</p>	<p>Сидя на коврике, руки в 1 позиции В умеренном темпе</p> <p>Руки на поясе, спина прямая</p>
<p>Основная часть</p> <p>Складка, высокий угол</p> <p>Подтянуть колени к себе, вытянуть ноги с сокращенными стопами</p>	<p>По 8 счетов, 10 раз</p> <p>2 раза 2 раза</p>	<p>Сидя, руки под коленями</p> <p>Повторить комбинацию с руками в 1, 3, 2, альянже</p>

Повторить комбинацию лежа на спине	2 раза 2 раза	Лежа на спине, ноги подняты на 90 градусов. Повторить 4 раза
Согнуть колени к груди, стопы сократить, вытянуть	8 раз	Лежа на животе, упор на предплечья, живот втянут
Колени согнуть, развернуть, согнуть, выпрямить; стопы сократить, развернуть,сократить,вытянуть	4 раза	Сидя , согнуты ноги выворотно спину тянуть вверх
Сделать складку, развести ноги в высокий угол, держась руками за пятки	По 4 раза	Сидя, ноги прямые по 6 позиции, руки на поясе
Круговые движения стопами, круговые движения коленями Повторить комбинацию, начиная движения со стороны	По 4 раза	Лежа на животе
Стопы сократить, развернуть, вытянуть, в 6 позицию; колени согнуть, развернуть, вытянуть, в 6 Повторить все, начиная через сторону	По 8 раз каждой ногой	Лежа на спине с двух ног
Поднять ногу вперед, отвести в сторону, вернуть вперед и в и.п.	8 раз	Лежа на боку с двух ног
Поднять ногу в сторону, провести вперед, вернуть в сторону и в и.п.	8 раз	Лежа на боку с двух ног
Поднять ногу в сторону, отвести назад, вернуть в сторону	По 4 раза	Лежа на спине, ноги на 90 градусов
Мах одной ногой вниз, другой в сторону одной, другой; вниз двумя, в сторону двумя,	10 раз по 4 счета	Лежа на животе

<p>круговые махи в одну и в другую сторону двумя ногами</p> <p>Упражнение “лодочка”</p> <p>Мах ногой , подъем корпуса, опираясь на руки</p>	<p>16 раз</p>	<p>Лежа на животе , движения и ноги чередовать</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>Растяжка :мост , шпагат</p> <p>Релеве на полупальцы на двух ногах, на правой, на левой</p> <p>Третье пор де бра</p>	<p>15 минут</p> <p>По 16 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Любым доступным способом</p> <p>Руки на поясе или на опоре</p> <p>Не выворотная вторая позиция ног</p>

ФИО тренера	Васильева Татьяна Юрьевна
Дата проведения тренировочного занятия	09.06.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	
Направленность тренировочного занятия	Хореография
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.,сек.)	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть (разминка)</p> <p>Батман тандю в сторону с</p>	<p>По 1 , разными</p>	<p>Двумя руками за опору</p>

1 позиции правой и левой ногой	ногами 16 раз	На 2/4 каждый
Батман тандю с нажимом в сторону с 5 позиции	По 1, разными ногами 16 раз	На 4/4 каждый
Основная часть		
Деми-плие и гранд-плие в 1,2,4, 5-позиции	По 2 раза	На 4/4 каждый
3 пор де бра на полупальцах	2 раза	Размеренно
Батман тандю крестом с 1 позиции	По 8 раз	На 2/4 каждый
Батман тандю крестом с 5 позиции	По 8 раз	На четверть каждый
Батман тандю жетэ крестом с 5 позиции	По 4 раза	Первый крест на 2/4, два креста на четверть
Ронд де жамб партер адеор и андедан	По 8 раз	На 2 четверти на 4 четверти
Ронд на 45 градусов	2 ронд адеор и 2 – андедан	
Батман фондю крестом	По 2 раза 2 креста	На 4 четверти каждый
Ронд де жамб анлер препаарсьон к туру с 5 позиции	6 раз 3 раза	На четверть каждый
Релеве лян крестом с 5 позиции	По 2 раза	На 2 такта по 4 четверти каждый
Гранд батман жетэ крестом	По 7 раз	На четверть каждый
БЕЗ ОПОРЫ		

Деми-плие и релеве на полупальцы во всех позициях	По 2 раза	На 4 четверти каждое
Батман тандю с 1 позиции разными ногами	16 раз	На 2 четверти каждый
Батман тандю жетэ с 1 позиции разными ногами	32 раза	На четверть каждый
Гранд батман тандю жетэ с 5 позиции разными ногами	16 раз	На четверть каждый
Прыжки - соттэ по 1 поз.	32 раза	Свободная позиция ног
Эшапэ	По 8 , 2 раза	На 2 четверти
Шанжман депье	32 раза	восьмыми
Препарасьон к туру с 5 позиции андеор и андедан	По 8 раз	на четверть каждый
Заключительная часть		
1 пор де бра, 2, 4,3	По 2 раза каждое	Делать медленно, следить за позициями рук
Стоять в 1 арабеске	4 раза по 8 счетов	Следить за спиной
Растяжка	15 – 20 минут	релакс

ФИО тренера	Васильева Татьяна Юрьевна	
Дата проведения тренировочного занятия	10.06.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки		
Направленность тренировочного занятия	Хореография	
Инвентарь		
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.,сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
Батман тандю в сторону	По 8 раз	Выполнять лицом к опоре
Тандю в сторону с нажимом	По 8 раз	Медленно
Перегиб в сторону	По 8 раз	Гнуться к открытой на тандю ноге и от нее
Плие—релеве на двух, на правой и на левой ногах	По 8 раз	В 6 позиции
Основная часть		
Демп-плие и гранд плие	По 2	Плие чередовать с перегибом
Перегиб вперед, назад, в сторону	По 1	На 4 четверти каждое
Батман тандю крестом с 1 позиции	По 1, 2 креста	На 2 четверти каждый
Батман тандю крестом с 5 позиции	По 1, 4 креста	На 1 четверть каждый
Батман тандю жетэ крестом	По 1, 4 креста	На 1 восьмую каждый
Ронд де жамб партер и анлер андеор и андедан	По 4	На 2 четверти каждый, партер и анлер чередуются

Батман сутеню и деми— ронд крестом на 45 градусов	По 1, 2 креста андеор и 2 креста андедан	На 2 четверти каждый
Препарасьон к туру с 5 позиции андеор и андедан	По 4 , 2 раза	На 1 четверть каждый
Баман сутеню с деми- ронд на 90 градусов	По 1 , 2 креста	На 4 четверти каждый
Гранд батман жетэ и препарасьон к туру с 5 позиции крестом	По 4 2 креста по 1	На одну четверть каждый, 4 батмана чередуются с препарасьон
На середине: Гранд плие Релеве на полупальцы	По 2 раза По 1 разу	На 2 такта по 4 четверти, релеве - руки в 3 позиции
Батман тандю крестом с 5 позиции Препарасьон со 2 позиции	По 1, 3 креста 1 раз	На 2 четверти каждый
Гранд батман жетэ крестом Препарасьон к туру с 4 позиции	По 1 , 3 креста 1 раз	На 2 четверти каждый
Прыжки со всех позиций	По 4, 2 раза	На 1 четверть каждый
Эшапэ	8 раз	На 2 четверти
Шанжман депье	16 раз	на 1 четверть
Ассамблее	8 – вперед и 8 - обратно	На 1 четверть
Трамплинные прыжки	32 раза	Свободная позиция ног

Заключительная часть		
1,2, 4,5 пор де бра	По 2 раза с двух ног 4 раза	Медленно – в 5 позиции 2 не выворотная позиция
3 пор де бра		
3 арабеск	4 раза с двух ног	Стоять по 8 счетов
Растяжка – мост, шпагат	15 – 20 минут	По долго удерживая каждую позу

ФИО тренера	Васильева Татьяна Юрьевна
Дата проведения тренировочного занятия	11.06.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	
Направленность тренировочного занятия	Хореография
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.,сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
Плие – релеве с 6 позиции	16 раз	На 2 четверти
Батман тандю в сторону с 1 позиции	По 8 раз	На 2 четверти
Тандю с плие в 1 позицию и во вторую	По 8 раз	На 2 четверти
Перегиб в сторону , назад	По 2 раза	медленно
Основная часть		
Деми плие	2 раза	На 2 четверти
гранд плие	1 раз	на 4 четверти 2 такта
перегиб	1 раз	на 4 четверти 4 такта
Батман тандю	2 раза	2 четверти каждый
тандю с нажимом крестом	1 раз	4 четверти , 2 креста

Батман тандю жетэ жетэ пуантэ	4 раза вперед 7 раз	На 1 четверть на 1 восьмую, повторить 2 раза
Батман тандю жетэ с 1 позиции в сторону	32 раза	восьмыми
Ронд де жамб партер	4 раза	на 2 четверти
ронд на плие по полу	1 раз	на 4 четверти
ронд на 45 градусов	1 раз	на 4 четверти
перегиб в сторону	4 раза	на 2 такта по 4 четверти
Батман сутеню крестом	По 2 раза	на 4 четверти, один на 45 градусов, другой на 90
Ронд де жамб анлер андеор и андедан	По 8 раз	на 1 четверть
Препарасьон и тур андеор и андедан	По 4 раза	на 2 четверти
Релеве лян батман девелопэ крестом	По 1 разу По 7 раз	на 2 такта по 4 четверти на 1 четверть
Гранд батман жетэ крестом		
Без опоры		
Деми – плие и гранд плие в 1, 2, 4, 5 позиции	По 2 раза	на 4 четверти каждое
Батман тандю крестом с 1 позиции	По 4 раза	на 2 четверти
Батман жетэ крестом с 1 позиции	По 4 раз	на 1 четверть
Препарасьон и тур со 2 позиции	8 раз	на 2 такта по 4 четверти
Гранд батман в сторону разными ногами	16 раз	на 1 четверть каждый
Прыжки по 1 позиции	16 раз	на 1 четверть
Шанжман	32 раза	на 1 восьмую
Разножка	2 раза по 8	на 1 четверть
Эшапэ	8 раз	на 2 четверти
соттэ	32 раза	свободная позиция
Заключительная часть		
1,2,4,5 пор де бра	По 2 раза	Следить за руками
4 арабеск	4 раза	Держать крепко спину
растяжка	20 минут	Хорошо потянуться

ФИО тренера	Васильева Татьяна Юрьевна	
Дата проведения тренировочного занятия	13.06.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки		
Направленность тренировочного занятия	Хореография	
Инвентарь		
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.,сек.)	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть (разминка)</p> <p>Плие – релеве с 6 позиции</p> <p>Батман тандю в сторону с 1 позиции</p> <p>Тандю с плие в 1 позицию и во вторую</p> <p>Перегиб в сторону , назад</p>	<p>16 раз</p> <p>По 8 раз</p> <p>По 8 раз</p> <p>По 2 раза</p>	<p>На 2 четверти</p> <p>На 2 четверти</p> <p>На 2 четверти</p> <p>медленно</p>
<p>Основная часть</p> <p>Демиплие и грандплие</p> <p>Перегиб вперед, назад, в сторону</p> <p>Батман тандю крестом с 1 позиции</p> <p>Батман тандю крестом с 5 позиции</p> <p>Батман тандю жетэ крестом</p> <p>Ронд де жамб партер и анлер андеор и андедан</p>	<p>По 2</p> <p>По 1</p> <p>По 1, 2 креста</p> <p>По 1, 4 креста</p> <p>По 1, 4 креста</p> <p>По 4</p>	<p>Плие чередовать с перегибом</p> <p>На 4 четверти каждое</p> <p>На 2 четверти каждый</p> <p>На 1 четверть каждый</p> <p>На 1 восьмую каждый</p> <p>На 2 четверти каждый, партер и анлер чередуются</p>

Батман сутеню и деми— ронд крестом на 45 градусов	По 1, 2 креста андеор и 2 креста андедан	На 2 четверти каждый
Препарасьон к туру с 5 позиции андеор и андедан	По 4 , 2 раза	На 1 четверть каждый
Баман сутеню с деми- ронд на 90 градусов	По 1 , 2 креста	На 4 четверти каждый
Гранд батман жетэ и препарасьон к туру с 5 позиции крестом	По 4 2 креста по 1	На одну четверть каждый, 4 батмана чередуются с препарасьон
На середине: Гранд плие Релеве на полупальцы	По 2 раза По 1 разу	На 2 такта по 4 четверти, релеве - руки в 3 позиции
Батман тандю крестом с 5 позиции Препарасьон со 2 позиции	По 1, 3 креста 1 раз	На 2 четверти каждый
Гранд батман жетэ крестом Препарасьон к туру с 4 позиции	По 1 , 3 креста 1 раз	На 2 четверти каждый
Прыжки со всех позиций	По 4, 2 раза	На 1 четверть каждый
Эшапэ Шанжман депье Ассамблее	8 раз 16 раз 8 – вперед и 8 - обратно	На 2 четверти на 1 четверть На 1 четверть
Трамплинные прыжки	32 раза	Свободная позиция ног

Заключительная часть 1,2,4,5 пор де бра 4 арабеск растяжка	По 2 раза 4 раза 20 минут	Следить за руками Держать крепко спину Хорошо потянуться
---------------------------------------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------------------------------------

План – конспект
для проведения занятия в удаленном режиме
в условиях самоизоляции с 8 по 14 июня 2020

ФИО тренера	Лузгина Гелена Геннадиевна
Дата проведения тренировочного занятия	08.06.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	
Направленность тренировочного занятия	хореография
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.,сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка) Батман тандю в сторону с 1 позиции правой и левой ногой перегибы в сторону назад Тандю в плие в сторону, релеве на полупальцы	По 8 раз По 2 раза По 8раз правой и левой ногой	Движения выполняются лицом к опоре Тандю на 2/4 каждый размеренно
Основная часть Деми-плие и гранд плие	По 2 раза	Все движения выполнять с двух ног На 2 такта по 4/4 каждое

3 пор де бра	2 раза	
Батман тандю с 1 позиции вперед, плие – оторвать пятки от пола	4 раза 2 раза	Комбинацию выполнить крестом Пятки оторвать, оставаясь в плие
Повторить комбинацию с 5 позиции		
Жете по одному с 1 позиции крестом - последний в плие стоять на полупальцах	3 раза 8 счетов	На 2/4 каждый
Жете бальянсуар(вперед, назад через 1 позицию)	32 счета	На 1/4 каждый
По одному жете пуанте крестом	32 счета	
ронд де жамб пар тер вперед	8 раз	На 2/4 каждый
ронд вперед на 45 градусов	2 раза	На 4/4 каждый
повторить все обратно подняться на полупальцы с 1 позиции без опоры	16 счетов	Стопы удерживать выворотно
по 2 батман фондю крестом	2 креста	На 2/4 каждый
ронд де жамб анлер – последний в плие ;	8 раз	На ¼ каждый
через пассэ - деми ронд на 45 градусов спереди до стороны	2 раза	На 4/4 каждый
растяжка с ногой сзади носком в пол с перегибом назад	2 раза	8 тактов по 4/4
По 2 девелепэ крестом	2 креста	на 4/4 каждый
По 4 гранд батман жетэ крестом	2 креста	на 2/4 каждый

<p>Гранд плие в 1 позиции , наклон вперед; гранд плие во 2 – перегиб в одну сторону и в другую;</p> <p>Гранд плие в 5 позиции – релеве на полупальцы - руки в 3 позиции</p> <p>Батман тандю в сторону с 1 позиции разными ногами</p> <p>Батман тандю жетэ в сторону с 5 позиции разными ногами</p> <p>Релеве без плие с 1 позиции</p> <p>Прыжки: с 1, 2, 5 позиций</p> <p>Па эшапэ</p> <p>Трамплинные прыжки</p> <p>3 пор де бра Постоять в арабеске</p>	<p>По одному плие</p> <p>16 раз</p> <p>16 андеор и 16 андедан</p> <p>32 раза</p> <p>По 4 раза повторить 2 раза</p> <p>8 раз</p> <p>32 раза</p> <p>2 раза По 8 счетов 2 раза</p>	<p>на 2 такта по 4/4 каждое движение выполнять без опоры</p> <p>На 2/4 каждый</p> <p>На ¼ каждый</p> <p>В умеренном темпе, стопы удерживать выворотно</p> <p>Позиции ног полувыворотные</p> <p>Позиции ног выворотные</p> <p>В свободной позиции ног</p> <p>Ног удерживать повыше</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>Тур с 4 позиции</p> <p>Растяжка : мост, шпагат</p>	<p>По 4 раза</p> <p>15 – 20 минут</p>	<p>Андеор и андедан</p> <p>Любым удобным способом.</p>

ФИО тренера	Лузгина Гелена Геннадиевна	
Дата проведения тренировочного занятия	09.06.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки		
Направленность тренировочного занятия	хореография	
Инвентарь	Гимнастический коврик	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.,сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка) Партер		
Повороты головы в сторону, вверх, вниз, круговые	По 4 раза	Сидя на полу, спина прямая , руки в 1 позиции
Стопы вытянуть, сократить – вместе, по очереди	По 16 раз	Руки на поясе
Наклоны вперед	10 раз	Руки на 3 позиции
Колени подтянуть себе Стопы сократить , вытянуть	По 2 раза	Повторить все с руками в 1, 2, 3позиции
То же сделать лежа на спине		
Колени согнуть, развернуть, согнуть,	8 раз	Лежа на животе, плечи над полом

<p>выпрямить</p> <p>Стопы сократить,развернуть, сократить, вытянуть</p> <p>Ногу поднять вперед на 90 градусов, отвести в сторону, вернуть вперед, в и.п.</p> <p>Ногу поднять назад, отвести в сторону, вернуть назад, в и.п.</p> <p>Мах ногой вперед Мах в сторону Мах назад</p>	<p>8 раз</p> <p>По 8 раз правой и левой ногой</p> <p>По 8 раз</p> <p>По 8 раз каждой ногой</p>	<p>Лежа , поясницу не выгибать, живот втянут</p> <p>Лежа на животе, плечи над полом</p> <p>На спине На боку На животе</p>
<p>Основная часть</p> <p>Демиплие и релеве на полупальцы в 1, 2,5позиции постоять в 5 позиции и довернуться к другой ноге</p> <p>Батман тандю по одному с нажимом крестом</p> <p>Батман тандю жетэ крестом</p> <p>Гранд батман жетэ крестом</p> <p>плие релевес 1 позиции , плие релеве с 5 позиции</p>	<p>По 2 раза</p> <p>По 4 креста каждой ногой</p> <p>По 8 раз</p> <p>По 4 раза</p> <p>По 16 раз</p>	<p>На релеве руки поднимать в 3 позицию</p> <p>Каждый тандю на 4 четверти</p> <p>Каждый на одну четверть</p> <p>На 2 четверти</p> <p>Стопы держать выворотно</p>

темп левэ с 1, 2, 5 позиции	По 4, 2 раза	На одну четверть
эшапэ на одну ногу, па де буррэ, препарасьон к туру с5 позиции	По 2 раза с одной и другой ноги	Прыгать не высоко
трамплинные прыжки	32 раза	Позиция ног свободная, руки на поясе
Заключительная часть		
Тур с5 позиции	По 4 раза	Андеор и андедан
1, 2, 4, 3пор де бра	По 2раза	В 5 позиции
6 пор де бра	По 2 раза	С перегибом корпуса
Растяжка	20-30 минут	Возможным способом

ФИО тренера	Лузгина Гелена Геннадиевна
Дата проведения тренировочного занятия	10.06.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	
Направленность тренировочного занятия	хореография
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.,сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		Лицом к опоре , размеренно
Разогрев стопы – полупальцы, пальцы	По 8 раз	
Плие-релеве с 1 позиции	По 8 раз	На двух ногах, на правой , на левой
Перегибы в сторону, назад	По 4 раза	Назад – нога сзади открыта на тандю

Основная часть		
Гранд плие	По 2 раза	По 2 такта , на 4четверти
Релеве на полупальцы	По 2 раза	По 2 такта на 4 четверти
Перегиб	По 1	Вперед, назад, направо, налево
Батман тандю с 1 позиции	По3 раза	Крестом, на 2 четверти, чередовать с плие,
Деми – плие	По1 разу	Повторить 2 раза
Батман тандю с 5 позиции	По 3 раза	Делать , как с 1 позиции
Деми - плие	По 1разу	
Батман тандю жетэ	По 3 раза	На 2 четверти, чередовать с релеве
Релеве на полупальцы	По 1 разу	Повторить по 2 раза каждой ногой
Батман тандю жетэ крестом	Вперед и назад по 4, В сторону по 7 раз	На 1 четверть, повторить по 2 раза
Ронд де жамб партер	8 раз	На 1 четверть
Ронд на 45 градусов андеор и андедан	2 раза	На 4 четверти
Батман фондю	2 раза	На 2 четверти
Батман сутеню крестом	1 раз	на 4 четверти сутеню и фондю чередуются
Ронд де жамб анлер	4 раза	На 1 четверть
Препарасьон к туру с 5 позиции	1 раз, все повторить 4 раза	На 4 четверти, движения чередуются
Батман сутеню на 90 градусов крестом	По 2	На 4 четверти каждый
Гранд батма жетэ крестом	По 4	На 2 четверти 1 креста
Гранд батман жетэ	По 4	На 1 четверть 2креста
Середина		

Батман тандю в плие крестом с 1 позиции	По 2, 2 креста	На 2 четверти
Батман тандю в плие крестом с 5 позиции	По 2, 2креста	На 2 четверти
Бтман тандю жетэ в сторону с 1 позиции	По 8, 4 раза	На 1 четверть
Гранд батман жетэ в сторону разными ногами	По8 , 2 раза	На 1 четверть
Пржки со всех позиций	По4, 2 раза	На1 четверть
Эшапэ	8 раз	На 2 четверти
Ассамблее	По 8, 2 раза	На 1 четверть
Шанжман	32 раза	На 1 четверть
Трамплинные прыжки	32 раза	В своем темпе
Заключительная часть		
1, 2, 4, 5 пор де бра	По 2 раза	В 5 позиции
3 пор де бра	2 раза	В 1 позиции
3 арабеск	4 раза	По 8 счетов
растяжка	15-20 минут	Долго удерживая каждую позу

ФИО тренера	Лузгина Гелена Геннадиевна
Дата проведения тренировочного занятия	11.06.2020
Вид спорта	Спортивная аэробика
Программа подготовки	
Направленность тренировочного	хореография

занятия	
Инвентарь	

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.,сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
Батман тандю	По 8 раз	На 4 четверти
Тандю с нажимом	По 8 раз	На 2 четверти
Тандю в плие	По 8 раз	На 2 четверти
Перегиб в сторону, назад	По 2 раза	На 2 такта по 4 четверти
Основная часть		
Гранд плие в 1, 2, 4, 5 позиции	По 2 раза	На 2 такта по 4 четверти
Батман тандю крестом	По 4 раза	На 4 четверти
Батман жетэ крестом	По 4 раза	На 2 четверти
Жетэ пуантэ крестом	По 1 разу	На 1 четверть, 4 креста
Ронд де жамб партер ронд на плие	По 4 раза по 2 раза	На 2 четверти
Батман фондю не полный крест, ронд на 45 градусов	По 2 раза	На 4 четверти каждый
Ронд де жамб анлер, плие релевэ	По 4 раза по 2 раза	На 2 четверти, повторить 4 раза
Батман девелопэ крестом	По 2 раза	На 2 такта по 4 четверти
Гранд батман крестом препарасьон к туру с 5 позиции	По 6 раз По 1 разу	На 2 четверти
Без опоры		
Батман тандю деми- плие крестом	По 3 раза по 1 разу	На 4 четверти
Батман жетэ релеве на полупальцы крестом	По 3 раза по 1 разу	На 2 четверти
Ронд де жамб партер пассэ партер	4 раза 3 раза	На 2 четверти На полупальцах стоя

3 пор де бра	2 раза	На 2 четверти, 2 креста
Батман фондю	1 раз	На 1 четверть
плие - деми ронд крестом	1 раз	стоять 8 счетов без опоры
Ронд де жамб анлер	8 раз	На 4 четверти
пассэ	1 раз	
Батман девелопэ в плие крестом	По 2 раза	На 1 четверть
Гранд батман крестом	По 7 раз	
Без опоры		
Гранд плие в 1, 2, 4, 5 позиции	По 2 раза	На 4 четверти каждое, в 4 и 5 позиции сделать 2 пор де бра
Батман тандю крестом	По 8 раз	На ¼, в маленькой позе круазэ
Батман жетэ крестом	По 8 раз	На 1/8, в маленькой позе круазэ
Батман фондю на 90 град.	По 2 раза	На 4/4, в большой позе круазэ
Гранд батман в сторону	По 8 раз	На 1/4
Прыжки трамплин	32 раза	Свободная позиция ног
Эшапэ	8 раз	На 2/4
Шанжман	16 раз	На ¼, антурнан
Ассамбле	По 8 раз	На ¼, вперед и обратно
Па фермэ	По 8 раз	На ¼, в сторону
Заключительная часть		
6 пор де бра	По 2 раза с двух ног	В размеренном темпе
4 арабеск	4 раза	Стоять в позе по 8 счетов
Турлян андеор и андедан	4 раза	В позе аттитюд
растяжка	20 минут	шпагат

ФИО тренера	Лузгина Гелена Геннадиевна	
Дата проведения тренировочного занятия	13.06.2020	
Вид спорта	Спортивная аэробика	
Программа подготовки		
Направленность тренировочного занятия	хореография	
Инвентарь		
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин.,сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка) Разогрев стопы – полупалец, подъем Плие-релеве с 6 позиции Плие-релеве с 1 позиции Перегибы корпуса в сторону Перегибы назад	По 8 раз По 8раз По 8 раз По 4 раза 4 раза	Лицом к опоре На 4 четверти В размеренном темпе
Основная часть Деми-плие Гранд плие Релеве Перегиб корпуса Батман тандю с 5 позиции Деми-ронд Батман тандю в сторону с нажимом	По 2 раза 1 раз 1 раз 1 раз 4 раза 2 раза 16 раз	На 4/4, движение сделать в 1, 2,4, 5 позиции Руку поднять в 3 позицию 3 пор де бра На 2/4каждый На 4/4,движение сделать крестом На 2/4

Батман тандю жетэ	По 8 раз	На $\frac{1}{4}$
Релеве	По 1 разу	Стоять 8 счетов, рука в 1 позиции, крестом
Жетэ пуантэ крестом	По 1, 8 раз	На $\frac{1}{8}$
Ронд де жамб партер	8 раз	На $\frac{2}{4}$
Обвод на плие	4 раза	На $\frac{4}{4}$ андеор и андедан
Перегиб корпуса	1 раз	3 пор де бра на полупальцах в 5 позиции
Батман фодю крестом	По 2, 2 креста	На $\frac{2}{4}$
Ронд де жамб анлер	По 4 раза	На $\frac{2}{4}$
Плие деми-ронд	По 2 раза	На $\frac{4}{4}$,
Препарасьон к туру с 5 позиции	8 раз андеор и 8-андедан	На $\frac{2}{4}$
Батман сутеню на 90 градусов крестом	По 2 раза	На $\frac{4}{4}$
Гранд батман крестом	По 4, 2 креста	На $\frac{2}{4}$
Середина		
Деми –плие в 1 позиции	2 раза	На 2 такта по $\frac{4}{4}$
Релеве	1 раз	На $\frac{4}{4}$
Перегиб корпуса	1 раз	На $\frac{4}{4}$ на полупальцах , повторить 4 раза
Батман тандю крестом	По 4 раза	На $\frac{2}{4}$ в маленькую позу круазэ и анфас
Батман тандю жетэ крестом	По 8 раз	На $\frac{1}{4}$ в эту же позу
Гранд батман крестом	По 4 раза	На $\frac{2}{4}$ в большую позу круазэ и анфас
Темп левэв 1,2,5 позиции	По 4	На $\frac{1}{4}$
Эшапэ	8 раз	На $\frac{2}{4}$
Дубль эшапэ	8 раз	На $\frac{4}{4}$, на 4 – пауза

шанжман	2 раза по 16	На1/4
трамплин	32 раза	Восьмыми, не выворотная позиция
заключительная часть		
турлян в 1 арабеск	По2 раза	Андедан
турлян в 3 арабеск	По 2 раза	Андеор
3 пор де бра	По 2 раза	В 1 позиции
растяжка	15 – 20 минут	шпагат