

## План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| Ф.И.О. тренера                         | Васильева Татьяна Юрьевна      |
| Дата проведения тренировочного занятия | 2 мая 2020 г.                  |
| Вид спорта                             | Спортивная аэробика            |
| Программа подготовки                   | ССМ                            |
| Направленность тренировочного занятия  | Гимнастическая подготовка, ОФП |
| Инвентарь                              |                                |

| Содержание   | Дозировка<br>(кол-во<br>раз,мин,Сек)   | Организационно- методические<br>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<br/>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>Задания выполняются без остановок. Каждое задание через 15с бега (например – джеки 15с, выпады 15с</p> |
| <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>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 + поворот назад 15 раз;</li> <li>- поворот назад</li> <li>- стойка на руках</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>3 раза по 20 секунд</li> <li>15 раз</li> <li>15 раз</li> <li>10 раз</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ноги вместе, давим на плечи</li> <li>Без шагов, поймать минимум на 3</li> </ul>  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка + поворот на 180°</li> <li>- тоже с поворотом на 360°</li> <li>- тоже с поворотом на 540°</li> <li>- тоже с поворотом на 720°</li> <li>- стойка у стены с поочередным переступанием и хлопком по бедру</li> <li>- тоже ноги врозь</li> <li>- тоже без опоры</li> <li>- кувырок вперед</li> <li>- кувырок вперед, встать через складку ноги вместе</li> <li>- кувырок вперед в угол ноги врозь</li> <li>- кувырок вперед в угол ноги врозь + провести в упор лежа</li> <li>- кувырок назад</li> <li>- кувырок назад в складку ноги вместе</li> <li>- кувырок назад в упор лежа;</li> <li>- кувырок назад в стойку</li> <li>- стойка в кувырок вперед</li> <li>- стойка в кувырок вперед, встать через складку ноги вместе</li> <li>- стойка + кувырок вперед в угол ноги врозь</li> <li>- стойка + кувырок вперед в угол ноги вместе</li> <li>- стойка + опускание в мост</li> <li>- переворот вперед</li> <li>- фляк назад</li> </ul> <p><b>5. ОФП:</b><br/>10 упражнений<br/>1 круг – 10 упражнений.</p> <p>Каждое упражнение необходимо сделать<br/>Выполнять упражнения по порядку, без отдыха на протяжении</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимания;</li> <li>- складки;</li> <li>- выпрыгивания;</li> <li>- отжимание кузнечиком;</li> <li>- поднимание туловища на спине;</li> <li>- прыжки в выпады поочередно</li> <li>- бёрпи;</li> <li>- складки ноги врозь;</li> <li>- приседания;</li> <li>- поднимание туловища на животе (лодочка).</li> </ul> | <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p><br><p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p><br><p>10 раз</p><br><p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p><br><p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p><br><p>10 раз</p><br><p>10 раз</p><br><p>10 раз</p><br><p>10 раз</p><br><p>10 раз</p><br><p>По 10 раз 10 минут</p><br><p>10 раз</p><br><p>10 минут</p><br><br><p>Считать по 1 ноге 10 раз</p> | <p>секунды</p> <p>Опускание ног через складку вместе</p><br><p>На каждую</p><br><p>Врозь или вместе</p><br><p>Если позволяет место</p><br><p>Количество кругов зависит от подготовки спортсмена. Чем больше кругов, тем лучше. Результаты присылаем в группу, для статистики!</p> |
| <p><b>Заключительная часть</b></p>  | <p>5 минут</p>   | <p>Уделяем больше времени на растяжку</p>   |

План – конспект  
для проведения занятия в удаленном режиме  
в условиях самоизоляции

|  |                            |
|--|----------------------------|
| ФИО тренера                            | Васильева Татьяна Юрьевна  |
| Дата проведения тренировочного занятия | 02.05.2020                 |
| Вид спорта                             | <b>Спортивная аэробика</b> |
| Программа подготовки                   |                            |
| Направленность тренировочного занятия  | Хореография партер         |
| Инвентарь                              | Коврик гимнастический      |

| Содержание  | Дозировка<br>(кол-во раз,<br>мин.,сек.)             | Организационно-методические<br>указания   |
|---|---|---|
| <p><b>Подготовительная часть<br/>(разминка)</b></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<br/>В умеренном темпе</p> <p>Руки на поясе, спина прямая</p> |
| <p><b>Основная часть</b></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<br/>2 раза</p> | <p>Сидя, руки под коленями</p> <p>Повторить комбинацию с руками в 1, 3, 2, алянже</p>             |

|  |                       |  |
|--|-----------------------|--|
| Повторить комбинацию лежа на спине   | 2 раза<br>2 раза      | Лежа на спине, ноги подняты на 90 градусов. Повторить 4 раза |
| Согнуть колени к груди, стопы сокращать, вытянуть  | 8 раз                 | Лежа на животе, упор на предплечья, живот втянут             |
| Колени согнуть, развернуть, согнуть, выпрямить; стопы сокращать, развернуть,сократить,вытянуть | 4 раза                | Сидя , согнуты ноги выворотной спиной 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 сокращать, 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;  |                       |  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>вниз двумя, в сторону двумя, 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>10 раз по 4 счета</p> <p>16 раз</p>         | <p>Лежа на животе</p> <p>Лежа на животе , движения и ноги чередовать</p>                                  |
| <p><b>Заключительная часть</b></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> |

## План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| Ф.И.О. тренера                         | Васильева Т.Ю.                     |
| Дата проведения тренировочного занятия | 4 мая 2020 г.                      |
| Вид спорта                             | Спортивная аэробика                |
| Программа подготовки                   | Спортивная подготовка ССМ          |
| Направленность тренировочного занятия  | Гибкость, прыжки. Хореография, СФП |
| Инвентарь                              |                                    |

| Содержание   | Дозировка<br>(кол-во<br>раз,мин,Сек)   | Организационно- методические<br>указания  |
|--|--|---|
| <b>Подготовительная часть</b>  |  |   |
| <p>1.Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки вверх на месте</li> <li>-аэробный бег</li> </ul> <p>2. Разогреть мышцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседаний</li> <li>- выпрыгивания</li> <li>-выпрыгивание в группировку</li> <li>-выпрыгивание с поворотом на 360</li> <li>- отжимания</li> <li>- удержания в отжиме</li> <br/> <li>- складки ноги вместе</li> <li>-складки ноги врозь</li> <li>- удержание в складке</li> <br/> <li>- лодочка на животе</li> </ul> <p>3. Растяжка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с наклонами</li> <br/> <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> <br/> <li>- шпагаты правый, левый, поперечный</li> </ul> <p>4. Хореография</p> | <p>100 раз<br/>2 минуты</p> <p>20 раз<br/>15раз<br/>10 раз<br/>5 раз<br/>20 раз<br/>5 раз по 20 секунд<br/>20 раз<br/>20 раз<br/>2 раза по 10 секунд<br/>2 раза по 15 секунд</p> <p>10 раз в каждую сторону<br/>10 раз<br/>1 минута<br/>2 минуты<br/>1 минута<br/>2 минуты<br/>1 минута<br/>1 минута , 2 минуты</p> <p>2 часа.</p> | <p>И.п упор присев, вправо, влево. В каждую сторону</p><br><p>Все упражнени выполняются сидя на полу.</p> <p>И.п сидя на полу. Ноги врозь, наклоны с прямыми руками вперед, вправо, влево.<br/>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> </ul>  | <p>20 раз<br/>20 раз</p>   | <p>На каждую ногу (вперед, назад, вправо, влево).<br/>Правой, левой ногой.</p>  |

|  |                     |  |
|--|---------------------|--|
| - безопорный вертикальный шпагат                         | 20 раз              | Правой, левой ногой.   |
| - базовые шаги   | 30 раз              | Каждый базовый шаг (джек, ниап, ланч, скип)  |
| - винт 360°  | 15 раз              | Вправо, влево  |
| - винт 540°  | 15 раз              | Вправо. Влево  |
| - винт 720°  | 15 раз              | Вправо.влево   |
| - джамп 360°   | 15 раз              | Вправо. влево  |
| - джамп 540°   | 15 раз              | Вправо, влево  |
| - джамп 720°   | 15 раз              | В свою сторону   |
| - казак 360°   | 15 раз              | Вправо, влево  |
| - казак 540°   | 15 раз              | Вправо, влево  |
| - казак 720°   | 15 раз              | В свою сторону   |
| - разношка правый и левый шпагат                         | 15 раз              |  |
| - разношка на 180  | 15 раз              | Вправый и левый шпагат   |
| - разношка на 360°                                       | 15 раз              | Правый и левый шпагат  |
| <b>СФП:</b>  |                     |  |
| - часики   | По 5 кругов         | <b>На элементах следим за исполнением. Ноги и стопы оттянуты, следим за своротом и недоворотом стоп. Приземление ноги вместе, в доскок. Приземление амортизируем.</b><br>Угол ноги вместе, пятки на полу. Пройти руками круг не отрывая пятки от пола. Положение рук у колен.Вправо и влево. |
| - угол ноги вместе                                       | 5 кругов            | 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

|  |                            |
|--|----------------------------|
| ФИО тренера                            | Васильева Татьяна Юрьевна  |
| Дата проведения тренировочного занятия | 04.05.2020                 |
| Вид спорта                             | <b>Спортивная аэробика</b> |
| Программа подготовки                   |                            |
| Направленность тренировочного занятия  | хореография                |
| Инвентарь                              |                            |

| Содержание  | Дозировка<br>(кол-во раз,<br>мин.,сек.) | Организационно-методические<br>указания |
|---|---|---|
| Подготовительная часть<br>(разминка)                    |   |   |
| Батман тандю в сторону с 1 позиции правой и левой ногой | По 1, разными ногами 16 раз             | Двумя руками за опору<br>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, 5позиции               | 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                    |  |
| Ронд на 45 градусов                               | 2 ронд андеор и 2 – андедан | На 2 четверти на 4 четверти                  |
| Батман фондю крестом                              | По 2 раза 2 креста          | На 4 четверти каждый                         |
| Ронд де жамб анлер препарасьон к туру с 5 позиции | 6 раз<br>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                           |
| <b>БЕЗ ОПОРЫ</b>                                  |                             |  |
| 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                                | 16 раз                      | На четверть каждый                           |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>жетэ с5 позиции<br/>разными ногами</p> <p>Прыжки - соттэ по<br/>1 поз.</p> <p>Эшапэ</p> <p>Шанжман депье</p> <p>Препарасьон к туру с 5<br/>позиции андеор и<br/>андедан</p> | <p>32 раза</p> <p>По 8 , 2 раза</p> <p>32 раза</p> <p>По 8 раз</p>     | <p>Свободная позиция ног</p> <p>На 2 четверти</p> <p>восьмыми</p> <p>на четверть каждый</p> |
| <p>Заключительная часть</p> <p>1 пор де бра, 2, 4,3</p> <p>Стоять в 1 арабеске</p> <p>Растяжка</p>   | <p>По 2 раза каждое</p> <p>4 раза по 8 счетов</p> <p>15 – 20 минут</p> | <p>Делать медленно, следить за позициями<br/>рук</p> <p>Следить за спиной</p> <p>релакс</p> |

## План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

|  |  |
|--|--|
| Ф.И.О. тренера                         | Васильева Т.Ю.                                 |
| Дата проведения тренировочного занятия | 6 мая 2020                                     |
| Вид спорта                             | Спортивная аэробика                            |
| Программа подготовки                   | Спортивная подготовка ССМ                      |
| Направленность тренировочного занятия  | Гибкость, статика, динамика. Хореография. ОФП. |
| Инвентарь                              | стул   |

| Содержание   | Дозировка<br>(кол-во<br>раз, мин, Сек)  | Организационно- методические<br>указания   |
|--|---|--|
| Подготовительная часть   |   |  |
| 1. Поднимания на носки<br>2. Вращение голеностопов<br>3. Полуприсед<br>4. Круги коленями<br>5. Наклоны туловища<br>6. Наклон, присед, наклон, встать<br><br><b>Растяжка:</b><br>- бабочка<br>- складка ноги вместе<br>- складка ноги вместе тянем плечи<br>- складка ноги врозь<br>- складка ноги врозь тянем плечи<br>- шпагаты правый, левый, поперечный<br><br><b>ОФП:</b><br>-зашагиваем<br>- подъём колен<br>-захлест голени<br>-мах назад<br>-Наклоны со стула вниз<br>-Наклон присед<br>-Упор сзади отжимание<br>-Отжимание<br>-Планка<br>-Складка<br><br>-Подъем туловища<br>-Присед<br><br><b>Хореография</b> | 50 раз<br>15 раз<br>30 раз<br>15 раз<br>20 раз<br>20 раз<br><br>2 минуты<br>2 минуты<br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута, 2<br>минуты<br><br>1 минута<br>1 минут<br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>1 час | На каждую ногу<br>В каждую сторону, на каждую ногу<br><br>В каждую сторону<br>В каждую сторону и вперед<br><br><br>С пола, с возвышенности<br><br>Будем использовать стул.<br>На каждую ногу.<br>На каждую ногу.<br>На каждую ногу.<br>На каждую ногу<br><br>Руки прижаты к туловищу.<br><br>И.П. сидя на стуле., руками держимся<br>за стул.<br>И.п лежа на животе на стуле.<br>В максимальном темпе. |
| <b>Основная часть</b>  |   |  |
| 1) Вертикальные махи   | 5 раз   | На каждую ногу и безопорные на каждую ногу   |
| 2) Затяжка на любимую ногу   | 10 раз  | Максимально задержать ногу   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <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</p> <p>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 безпорвый</p> <p>7. Латеральное отжимание в безпорном венсоне</p> | <p>5 раз по 20 секунд</p> <p>5 раз по 20 секунд</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> | <p>Выполнять у опоры</p> <p>С отжимания складка ноги к рукам.</p> <p>С отжимания руки к ногам.</p> <p>Крыша<br/>Спина параллельна полу, лицом к стене.</p> <p>Нога на предплечье</p> <p>При отжимании локоть строго в сторону.</p> |
| <p><b>Заключительная часть</b></p>   | <p>30 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>   |

План – конспект  
для проведения занятия в удаленном режиме  
в условиях самоизоляции

|  |                            |
|--|----------------------------|
| ФИО тренера                            | Васильева Татьяна Юрьевна  |
| Дата проведения тренировочного занятия | 06.05.2020                 |
| Вид спорта                             | <b>Спортивная аэробика</b> |
| Программа подготовки                   |                            |
| Направленность тренировочного занятия  | хореография                |
| Инвентарь                              |                            |

| Содержание                                      | Дозировка<br>(кол-во раз,<br>мин.,сек.) | Организационно-методические<br>указания   |
|---|---|---|
| Подготовительная часть<br>(разминка)            |   |   |
| Батман тандю в сторону                          | По 8 раз                                | Выполнять лицом к опоре<br>Медленно<br>Гнуться к открытой на тандю ноге и от нее<br>В 6 позиции |
| Тандю в сторону с нажимом                       | По 8 раз                                |   |
| Перегиб в сторону                               | По 8 раз                                |   |
| Плие—релеве на двух, на правой и на левой ногах | По 8 раз                                |   |
| Основная часть                                  |   |   |
| Деми-плие и гранд плие                          | По 2                                    | Плие чередовать с перегибом<br>На 4 четверти каждое   |
| Перегиб вперед, назад, в сторону                | По 1                                    |   |
| 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   | По 2 раза                                | На 2 такта по 4 четверти, релеве - руки в 3 позиции         |
| Релеве на полупальцы                                       | По 1 разу                                |   |
| Батман тандю крестом с 5 позиции                           | По 1, 3 креста                           | На 2 четверти каждый  |
| Препарасьон со 2 позиции                                   | 1 раз                                    |   |
| Гранд батман жетэ крестом                                  | По 1, 3 креста                           | На 2 четверти каждый  |
| Препарасьон к туру с 4 позиции                             | 1 раз                                    |   |
| Прыжки со всех позиций                                     | По 4, 2 раза                             | На 1 четверть каждый  |
|  |  | На 2 четверти   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>Эшапэ</p> <p>Шанжман депье</p> <p>Ассамблее</p><br><br><br><p>Трамплинные прыжки</p>   | <p>8 раз</p> <p>16 раз</p> <p>8 – вперед и 8 -<br/>обратно</p><br><br><p>32 раза</p>              | <p>на 1 четверть</p> <p>На 1 четверть</p><br><br><p>Свободная позиция ног</p>  |
| <p>Заключительная часть</p><br><br><p>1,2, 4,5 пор де бра</p> <p>3 пор де бра</p><br><p>3 арабеск</p><br><p>Растяжка – мост, шпагат</p> | <p>По 2 раза с двух<br/>ног</p> <p>4 раза</p><br><p>4 раза с двух ног</p><br><p>15 – 20 минут</p> | <p>Медленно – в 5 позиции</p> <p>2 не выворотная позиция</p><br><p>Стоять по 8 счетов</p><br><p>По долго удерживая каждую позу</p> |

## План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

|  |   |
|--|---|
| Ф.И.О. тренера                         | Васильева Т.Ю.                          |
| Дата проведения тренировочного занятия | 7 мая 2020                              |
| Вид спорта                             | Спортивная аэробика                     |
| Программа подготовки                   | Спортивная подготовка ССМ               |
| Направленность тренировочного занятия  | Гибкость и равновесие. Хореография, ОФП |
| Инвентарь                              |   |

| Содержание   | Дозировка<br>(кол-во<br>раз,мин,Сек)                     | Организационно- методические<br>указания   |
|--|--|--|
| <b>Подготовительная часть</b>                      |  |  |
| <b>1. Разминка:</b>                                |  |  |
| - бег  | 5 минут  | Разминка суставов рук во время бега;<br>И.п. упор лежа<br>Отталкивание на прямых руках<br>Руки согнуты.<br>Плио- звезда.<br><br>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<br>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<br>2 подхода                                   | Все упражнени выполняются сидя на полу.<br>И.п сидя на полу. Ноги врозь, наклоны с<br>прямыми руками вперед, вправо,<br>влево.<br>На каждую ногу<br><br>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<br>2 минуты<br>2 минуты<br>2 минуты<br>2 минуты |  |
|  | 1 минута, 2<br>минуты                                    |  |
|  | 2 часа   |  |
| <b>3. Хореография</b>                              |  |  |
| <b>Основная часть</b>                              |  |  |



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

План – конспект  
для проведения занятия в удаленном режиме  
в условиях самоизоляции

|  |                            |
|--|----------------------------|
| ФИО тренера                            | Васильева Татьяна Юрьевна  |
| Дата проведения тренировочного занятия | 07.05.2020                 |
| Вид спорта                             | <b>Спортивная аэробика</b> |
| Программа подготовки                   |                            |
| Направленность тренировочного занятия  | хореография                |
| Инвентарь                              |                            |

| Содержание   | Дозировка<br>(кол-во раз,<br>мин.,сек.)  | Организационно-методические<br>указания  |
|--|--|--|
| Подготовительная часть<br>(разминка)<br>Плие – релеве с 6<br>позиции<br>Батман тандю в сторону<br>с 1 позиции<br>Тандю с плие в 1<br>позицию и во вторую<br>Перегиб в сторону ,<br>назад | 16 раз<br>По 8 раз<br><br>По 8 раз<br><br>По 2 раза                                      | На 2 четверти<br>На 2 четверти<br><br>На 2 четверти<br><br>медленно  |
| Основная часть<br>Деми плие<br>гранд плие<br>перегиб<br>Батман тандю<br>тандю с нажимом<br>крестом<br>Батман тандю жетэ<br>жетэ пуантэ<br>Батман тандю жетэ с 1                          | 2 раза<br>1 раз<br>1 раз<br><br>2 раза<br>1 раз<br><br>4 раза вперед<br>7 раз<br>32 раза | На 2 четверти<br>на 4 четверти 2 такта<br>на 4 четверти 4 такта<br><br>2 четверти каждый<br>4 четверти , 2 креста<br><br>На 1 четверть<br>на 1 восьмую, повторить 2 раза<br>восьмыми |

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

## План –конспект

Для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

|  |  |
|--|--|
| Ф.И.О. тренера                         | Васильева Т.Ю                            |
| Дата проведения тренировочного занятия | 8 мая 2020                               |
| Вид спорта                             | Спортивная аэробика                      |
| Программа подготовки                   | Спортивная подготовка ССМ                |
| Направленность тренировочного занятия  | Равновесие и гибкость. Хореография. ОФП. |
| Инвентарь                              |  |

| Содержание  | Дозировка<br>(кол-во<br>раз,мин,Сек)  | Организационно- методические<br>указания  |
|---|---|---|
| <b>Подготовительная часть</b>   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка на месте (шея, плечи, локти, кисти, спина, колени, стопы); 1.</li> <li>- И.П.-стойка ноги врозь руки на поясе ( повороты головы налево и направо). Далее наклон головы (вперёд и назад)</li> <li>-И.П.- стойка ноги врозь(наклон туловища вперед, руки в стороны)</li> <li>- И.П- стойка ноги врозь, руки на поясе ( круговые вращения тазом) в право , тоже в лево-</li> <li>- Круговые вращения рук в лучезапястных суставах вперед, назад</li> <li>- Круговые вращения в локтевых суставах вперед, назад.</li> <li>- Круговые вращения в плечевых суставах вперед, назад.</li> <li>- Вращение в голеностопных суставах правой .левой ноги</li> <li>- Ходьба под музыку ,добавляем движения руками</li> <li>- Ходьба на носках, руки в стороны</li> <li>- Ходьба с пятки на носок</li> <li>- Ходьба: 1-шаг правой, поворот туловища направо; 2-шаг левой поворот туловища налево; 3-4-то</li> <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> | <ul style="list-style-type: none"> <li>2 минуты</li> <li>16 раз</li> <li>16 раз</li> <li>8 раз</li> <li>По 8 раз</li> <li>По 8 раз</li> <li>По 8 раз</li> <li>По 8 раз</li> <li>3 мин</li> <li>1 мин</li> <li>1мин</li> <li>30 сек</li> <li>30 раз</li> <li>1 мин по 2 подхода ,отдых 30 сек по 30 сек</li> <li>20 раз</li> <li>15 раз</li> <li>20 раз</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Движения не резкие</li> <li>Держать спину прямо, ноги не сгибать</li> <li>Больше амплитуда движения</li> <li>Следим за осанкой движения медленные</li> <li>Шагаем в темп музыки</li> <li>Следим за осанкой</li> <li>Пятки от пола не отрывать, ноги на ширине плеч</li> <li>10 сантиметров от пола</li> <li>Ноги натянуты, пятки вместе</li> <li>Руки, ноги натянуть.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>2. Разогреть мышцы:</li> <li>- приседаний</li> <li>- выпрыгивания</li> <li>- отжимания</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>20 раз</li> <li>15 раз</li> <li>20 раз</li> </ul>  |   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- удержания в отжиме</li> <li>- складки ноги вместе</li> <li>- удержание в складке</li> <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> <li>- складка ноги врозь</li> <li>- складка ноги врозь тянем плечи</li> <li>- шпагаты правый, левый, поперечный</li> <li>- мост гимнастический</li> </ul> <p>4. Хореография</p> | <p>5 раз по 5 секунд<br/>20 раз<br/>2 раза по 10 секунд<br/>2 раза по 15 секунд</p> <p>1 минута<br/>2 минуты<br/>1 минуту</p> <p>2 минуты<br/>1 минута</p> <p>1 минута, 2 минуты</p> <p>3 раза по 15 секунд<br/>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>  |
| <b>Основная часть</b>   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- опорный вертикальный шпагат</li> <li>- безопорный вертикальный шпагат</li> <li>- пируэт</li> <li>- пируэт</li> <li>- пируэт</li> <li>- либела опорная</li> <li>- либела безопорная</li> <li>- махи правой и левой ногой</li> <li>- удержание правой и левой ноги</li> </ul> <p>3. ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кроссовая аэробная подготовка</li> </ul> <p>1. Отжиманий;<br/>2 складок;<br/>3 выпрыгиваний;<br/>4 рыбок.</p>            | <p>10 раз<br/>10 раз<br/>10 раз по 5 секунд</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз<br/>10 раз<br/>20 раз<br/>3 раза по 10 секунд</p> <p>20 минут</p> <p>20 раз<br/>20 раз<br/>20 раз<br/>20 раз</p>      | <p>Удержание равновесия на высоком полупальце .<br/>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.<br/>Вперёд , назад, в сторону.</p> <p>Через каждую минуту бега выполнять упражнения:</p> |
| <b>Заключительная часть</b>   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- складки ноги вместе ,с удержанием</li> <li>- наклон вперед руки на опоре(стол)ноги врозь,в наклоне вперед ,тянем плечи</li> </ul>  | <p>30 сек по 3 подхода</p>  | <p>Полная складка,<br/>Колени не сгибаем</p>  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>- спиной к опоре(стол) руки назад<br/>прямые, ноги врозь .глубокий сед, руки<br/>на опоре</p> <p>- сед ноги врозь,наконы вперед ,в право<br/>влево с удержанием</p> <p>- сед на коленях ,пятки прижаты к<br/>ягодицам,руками захват голени<br/>выпрямляем ноги прогибаемся назад, с<br/>удержанием</p> <p>- шпагаты с опоры ,правый, левый<br/>,продольный</p> | <p>30 сек</p> <p>30 сек<br/>30 сек по 4<br/>каждый<br/>наклон</p> <p>8 счетов ,4<br/>подхода</p> <p>По 1 мин</p> | <p>Максимально наклоняемся вперед</p> <p>Ниже сесть<br/>держим осанку</p> |
|---|--|---|

План – конспект  
для проведения занятия в удаленном режиме  
в условиях самоизоляции

|  |                            |
|--|----------------------------|
| ФИО тренера                            | Васильева Татьяна Юрьевна  |
| Дата проведения тренировочного занятия | 08.05.2020                 |
| Вид спорта                             | <b>Спортивная аэробика</b> |
| Программа подготовки                   |                            |
| Направленность тренировочного занятия  | хореография                |
| Инвентарь                              |                            |

| Содержание  | Дозировка<br>(кол-во раз,<br>мин.,сек.)   | Организационно-методические<br>указания   |
|---|---|---|
| <p><b>Подготовительная часть</b><br/><b>(разминка)</b></p> <p>Плие- релеве с 6 позиции на двух ногах на одной ноге на другой</p> <p>Перегиб в сторону, назад</p> <p>Тандю в сторону с нажимом</p> | <p>8 раз<br/>по 4 раза</p> <p>По 2 раза</p> <p>По одному , 16 раз</p>                               | <p>Лицом к опоре</p> <p>Разными ногами на 2/4</p>                                 |
| <p><b>Основная часть</b></p> <p>Гранд плие</p> <p>Батман тандю и деми-плие крестом</p> <p>Батман тандю жетэ и релевэ крестом</p> <p>Ронд де жамб партер ронд на полу</p>                          | <p>По 2 раза</p> <p>По 3 раза<br/>по 1разу</p> <p>По 3 раза<br/>по 1разу</p> <p>8 раз<br/>1 раз</p> | <p>На 4/4, в 1,2, 4, 5позиции</p> <p>На2/4</p> <p>На ¼</p> <p>На ¼<br/>на 4/4</p> |

|  |                  |                                |
|--|------------------|--------------------------------|
| ретирэ                                     | 1раз             | На 2/4 каждый                  |
| Батман фондю крестом                       | По 2 раза        | На 2/4каждый                   |
| Ронд де жамб анлер<br>андеор и андедан     | По 8 раз         |                                |
|  |                  | На 4/4                         |
| Релевелян и батман<br>девелопэ             | По 1 разу каждый | На 1/4                         |
| Гранд батман крестом                       | По 7 раз         |                                |
|  |                  | На 4/4                         |
| Без опоры                                  |                  |                                |
| Деми-плие и гранд<br>плие во всех позициях | По 2 раза        | На 4/4 в маленькую позу эфасэ  |
| Батман фондю крестом                       | По 2 раза        | На 2/4 в большую позу эфасэ    |
| Гранд батман крестом                       | По 4 раза        |                                |
|  |                  | Восьмыми                       |
| Прыжки с 1, 2, 5<br>позиции                | По 3 раза        | Ра 2/4                         |
| Эшапэ                                      | 8 раз            | На ¼, вперед и назад           |
| Ассамблее                                  | По 8 раз         | На ¼ в одну и в другую сторону |
| Фермэ                                      | По 4 раза        | Восьмыми                       |
| Шанжман                                    | 32 раза          |                                |
| <b>Заключительная часть</b>                |                  |                                |
|  |                  | На 4/4                         |
| Препарасьон к туру со 2<br>позиции         | 4 раза           | На 4/4                         |
| С 4 позиции                                | 4 раза           | Следить за руками              |
| 2, 4, 5, 6 пор де бра                      | По 2 раза        | Не выворотная позиция ног      |
| 3 пор де бра                               | 2 раза           |                                |
| Растяжка                                   | 20 минут         |                                |