План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения акробатического рок-н-ролла групп ТЭ-1П в количестве 16 человек на период с 13.04.2020 по 19.04.2020

Тренер Козлова Наталья Дмитриевна

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендац**
Теория	Видеоматериалы: https://photos.app.goo.gl/HBMEcexasjbPpHAN7 Новый проект правил соревнований по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»: https://docs.google.com/document/d/104D9waWdcliiQzONz51HWhooHJHpgIeBhDEhqvVjTBY/mobilebasic	
Подготовительная часть		
Разминка Последовательность упражнений: 1. Бег на месте - 3 минуты. 2. Прыжки ноги вместе - 1 минута. 3. 4 медленных шага - 4 быстрых - 1 минута. 4. 5 оборотов прямыми руками вперёд на высоких прыжках. 5. 5 оборотов прямыми руками назад на высоких прыжках. 6. Обороты локтями на подъемах от себя - 30 секунд, к себе - 30 секунд. 7. Прыжки в упоре присев, руки в замке над головой - 20 раз. 8. Наклоны головы в стороны - две восьмёрки. 9. Наклоны головы вперёд -назад - две восьмёрки. 10. Обороты головой по две восьмёрки в каждую сторону. 11. Обороты плечами вперёд - две восьмёрки. 12. Обороты	30 минут	https://vk.com/topic-193168884_40521792?z=video-193168884_456250758%2F205ec51790c2423021

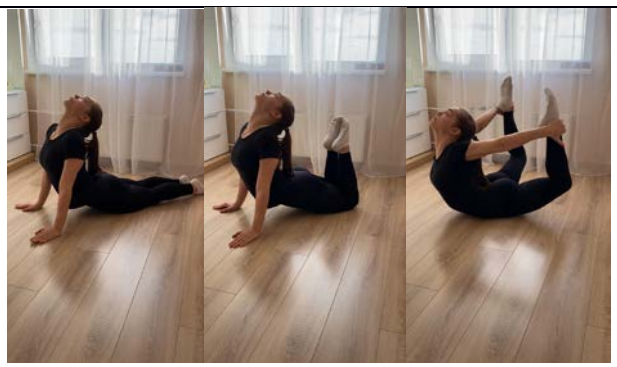
плечами назад - две восьмёрки. 13. Скручивания верхнего корпуса (на 3 счёт к ноге) - 30 секунд. 14. Скручивания с мельницей - 30 секунд. 15. Наклоны корпуса вперёд , вниз, в стороны, назад - 1 минута. 16. Обороты бедром. Каждой ногой по 2 восьмёрки. Стороны меняем. 17. Тянем бедро к плечу, назад, закладывая на колено - по 15 секунд в каждом положении. Ноги меняем. 18. Обороты от колена, руки в стороны, бедро поднимаем параллельно полу - в каждую сторону по 2 восьмёрки. 19. Руки на колени, ноги вместе, обороты коленями - в каждую сторону по 2 восьмёрки. 20. Обороты коленями от себя, к себе. Ноги на ширине плеч. Вливания оборота поднимаемся на высокий полупалец - по две восьмёрки в каждую сторону. 21. Обороты стопой. В каждую сторону по 1й восьмёрке. 22. Тянемся. Два прокачивания в складке - два в упоре присев. 10 раз. 23. Тянемся в		

складке 30 секунд. 24. Ноги широко. Тянемся к правой, к левой , по центру по 15 секунд в каждом положении. 25. Тянем икры. По 15 секунд каждую ногу. 26. На каждую ногу: выпад вперёд с руками наверх, руки ставим на пол переднюю ногу выпрямляем, снова встаём выпад заднюю ногу кладём на колено на пол, встаём на колено переднюю ногу выпрямляем. По 15 секунд в каждом положении, пружиним. 27. Боковой выпад. По 15 секунд на каждую ногу.		
	Основная часть	
ОФП: 1.Упражнение «Лыжник». Исходная позиция – планка на локтях. Два подхода по 20 раз. 2. Комплекс упражнений на пресс (выполняем подряд): - упражнение «книжка» с передачей блока под коленями – 15 раз - круговые движения прямыми ногами (подбородок прижат к груди, плечи оторваны от пола), 5 в каждую сторону - 30 махов ногами. В руках блок,	1 час	https://vk.com/topic-193168884_40523086?z=video-193168884_456250719%2F2d62724628ec308779 https://vk.com/topic-193168884_40523086?z=video-193168884_456250732%2Fa3977a29d26328fe78 https://vk.com/topic-193168884_40523086?z=video-193168884_456250733%2F7d347500c5b99a5ce5 https://vk.com/topic-193168884_40523086?z=video-193168884_456250734%2F2261b2fadef54772df https://vk.com/topic-193168884_40523086?z=video-193168884_456250735%2F9433e903bad6c2482b https://vk.com/topic-193168884_40521792?z=video-193168884_456250658%2Fcf5cf9577d8037ea3c https://vk.com/topic-193168884_40521792?z=video-193168884_456250662%2Fc74c1990ce72a22cd7 https://vk.com/topic-193168884_40521792?z=video-193168884_456250705%2F0b183bf5f34a495153 https://vk.com/topic-193168884_40521792?z=video-193168884_456250671%2F5fa8d4643fd095cbf9

подбородок к груди, плечи оторваны от пола, поясница прижата к полу, руки направлены в потолок. -удерживание высокого уголка и положения внизу по 4 счета. 5 удержаний наверху и 5 внизу. СФП: 1. «Кик Степы» в медленном режиме через барьер с проработкой фаз подъёма/возврата и стопы. «1-2»: встать на высокий полупалец, сделать подъём. «3»: выпрямить рабочую ногу выше параллели с полом над барьером, опорная опускается на пятку. «4»: вернуться на высокий полупалец, сделать возврат. «5-6»: степ. 2. Свинговый ритм. 2.1. Отработка первого прыжка на «кик-бол-ченч». Работаем через линию на полу (жгут, резинка, скакалка). Упражнение выполняется под музыку. Руки на поясе. Спина прямая. В 44 т. 1-2 ноги		https://vk.com/topic-193168884_40521792?z=video-193168884_456250673%2Fa978b91ea90a8ccd61

стороны, ноги вместе, 3-4 ноги в стороны -ноги вместе (стопа пружинит), 5-6 «кик-бол-ченч» через резинку. Прыжок с двух ног, «бол-ченч» без разворота. Далее снова 1-2 ноги в стороны, ноги вместе, 3-4 разворачиваемся лицом к резинке ноги в стороны, ноги вместе, «кик-бол-ченч» с двух ног через резинку. Работаем 20 комбинаций подряд. Ногу на «кик» поднимаем через колено, носок держим четко вдоль опорной ноги. 2.2. «Хопы». Работаем в музыку 44 т. «Хопы» с проработкой свингового ритма, на «кик-бол-ченч» ногу поднимаем через колено и носок держим вдоль опорной ноги. Степ ставится рядом с опорной ногой. Слип делать нельзя. К резинке разворачиваемся на «бол-ченч». Комбинация: хоп-хоп-КБ с разворотом. 20 раз. 3. Основной ход через скакалку в музыку 48 т. 10		

ОХ подряд. Два Три подхода. 4. Основной ход с руками через упор лежа в музыку 48 т. 10 ОХ подряд. Делаем два подхода по 10. 5. Вращения. Работаем в музыку 48 т. 1) два прыжка , выпад 2 счета , двойное в право , руки классические , выпад , два прыжка , выпад , двойное влево , выпад. Выполняем 10 комбинаций. 2) хоп-хоп , выпад , тройное вправо на 2 счета по музыке , руки у груди , выпад . 10 вращений в каждую сторону.		
		Заключительная часть
Растяжка 1. Растяжка голеностопного сустава. Выполняем каждое упражнение с фото. Каждое положение удерживаем 30 сек 2. Растяжка подколенных связок. С фото удерживаем позиции по 30 сек. Подколенной связкой необходимо касаться пола. Упражнения с	30 минут	 https://vk.com/topic-193168884_40484714?z=video-193168884_456249950%2F2076b93927349be3e9 https://vk.com/topic-193168884_40484714?z=video-193168884_456249951%2Ffa529a1af02bee5b15 https://vk.com/topic-193168884_40484714?z=video-193168884_456249954%2F039e67f771c07a3f8f

видео внимательно выполняем правильность и делаем сьемку только боком 3. Упражнение на растяжку спины. Комплекс упражнений из видеоряда. Каждое упражнение выполняем 5 раз 4. Упражнение «мостик». Делаем 5 подъёмов подряд в мостик с удержанием в положении мостика 4 счета 5. Упражнения на продольный и поперечный шпагат. 5 минут на каждый.		

Тренировочная нагрузка группы ТЭ выполнена в полном объёме в размере 8 часов.