

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения акробатического рок-н-ролла групп ТЭ-1П в количестве 16 человек на период с 20.04.2020 по 26.04.2020

Тренер Козлова Наталья Дмитриевна

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
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/104D9waWdcliiQzONz51HWhooHJHpgIeBhDEhqvVjTBV/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

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

<p>складке 30 секунд.</p> <p>24. Ноги широко. Тянемся к правой, к левой, по центру по 15 секунд в каждом положении.</p> <p>25. Тянем икры. По 15 секунд каждую ногу.</p> <p>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.</p> <p>27. Боковой выпад. По 15 секунд на каждую ногу.</p>		
---	--	--

Основная часть

<p>ОФП:</p> <p>1. Переходы из упора лёжа на локти и обратно на прямые руки. Исходное положение: планка на прямых руках. Поочередно опускаемся на согнутые локти и так же поочередно встаём, выпрямляя руки. Под живот кладём блок и во время всего упражнения живот не должен коснуться этого блока. На поясницу так же кладём блок. Во время всего упражнения блок не должен упасть. Два подхода по 20</p>	<p>1 час</p>	<p>https://vk.com/topic-193168884_40561767?z=video-193168884_456251765%2F7cdc7bcff8047db118</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40523086?z=video-193168884_456250732%2Fa3977a29d26328fe78</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40523086?z=video-193168884_456250733%2F7d347500c5b99a5ce5</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40523086?z=video-193168884_456250734%2F2261b2fadef54772df</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40523086?z=video-193168884_456250735%2F9433e903bad6c2482b</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40561625?z=video-193168884_456251661%2F52b7794c0f2f1db2df</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40561625?z=video-193168884_456251657%2F49807700f2330dde03</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40561625?z=video-193168884_456251655%2Feb47d339ce97a97c19</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40561625?z=video-193168884_456251669%2Fc1c33986729ece4a8b</p>
---	--------------	--

комбинаций.

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, 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. Выполняем два подхода.

СФП:

1. Двойные «кик степы» в медленном режиме через барьер с проработкой фаз подъёма/возврата и стопы.
«1-2»: встать на высокий полупалец, сделать подъём.
«3»: с проработкой пружинки делаем резкий кик
«4»: с

https://vk.com/topic-193168884_40521792?z=video-193168884_456250673%2Fa978b91ea90a8ccd61

https://vk.com/topic-193168884_40561625?z=video-193168884_456251674%2F0f251a945a710d5744

проработкой пружинки делаем резкий кик «5-6»: вернуться на высокий полупалец, сделать возврат и степ.
На каждую ногу делаем 20 двойных кик степов по 2 подхода, ноги чередуем.

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.

комбинация:

прыжок с захлестом пяток назад - КБ через резинку - хоп-хоп с разворотом к резинке.

Два подхода по 1 минуте непрерывной работы.

2.2. «Хопы».

Ставим блоки на расстоянии «двух стоп». Работаем между блоками.

Выполняем хопы в 46 т м . Работаем без перерыва 1 мин. Два подхода.

3. Основной ход через скакалку в



музыку 36 т. 10
ОХ подряд. Три
подхода.

4. Основной ход
через пружинку.
Работаем в 48 т м .
На середине
комнаты
выставляем два
блока на
расстоянии двух
своих стоп.
Работаем внутри
блоков. Пружинку
между основным
ходом
отрабатываем
постановкой на
полупалец через
верх и работой
пятки.
Один ох делаем
через долю,
прорабатывая
пружину пяткой
(высокие
полупальцы),
второй ох в темп
быстро с отрывом
от пола на
пружинке. Всего 5
медленных и 5
быстрых. Два
подхода через 1
мин отдыха.

5. Вращения.
Подготовка:
работа над
удержанием
глазами точки,
работа головой.
Руки на поясе и на
высоких
полупальцах
делаем проворот с
прямыми
коленями в
каждую сторону
на шагах по 30
раз.
Работаем в
музыку 48 т.
1) два прыжка ,

<p>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.</p>		
---	--	--

Заключительная часть

<p>Растяжка 1. Растяжка голеностопного сустава. Выполняем каждое упражнение с фото. Каждое положение удерживаем 30 сек</p> <p>2. Растяжка подколенных связок. С фото удерживаем позиции по 30 сек. Подколенной связкой необходимо касаться пола. Упражнения с видео внимательно выполняем правильность и делаем съемку только боком</p> <p>3. Упражнение на растяжку спины. Комплекс упражнений из видеоряда. Каждое</p>	<p>30 минут</p>	 <p>https://vk.com/topic-193168884_40484714?z=video-193168884_456249950%2F2076b93927349be3e9</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40484714?z=video-193168884_456249951%2Ffa529a1af02bee5b15</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40484714?z=video-193168884_456249954%2F039e67f771c07a3f8f</p> 
--	-----------------	--

<p>упражнение выполняем 5 раз</p> <p>4. Упражнение «мостик». Делаем 5 подъёмов подряд в мостик с удержанием в положении мостика 4 счета</p> <p>5. Упражнения на продольный и поперечный шпагат. 5 минут на каждый.</p>		
--	--	--

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