

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения акробатического рок-н-ролла групп ТЭ-3С
в количестве 16 человек на период с 20.04.2020 по 26.04.2020

Тренер Ушаков Алексей Дмитриевич

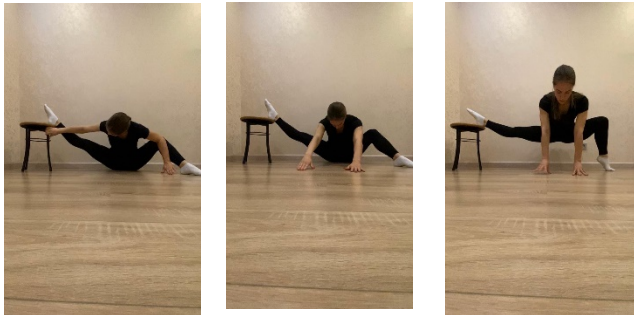
Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория	Видеоматериалы: https://photos.app.goo.gl/HBMEcexasjbPpHAN7 Новый проект правил соревнований по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»: https://docs.google.com/document/d/104D9waWdcliiQzONz51HWhooHJHpgIeBhDEhqVjTBY/mobilebasic	
Подготовительная часть		
Разминка Разминка стоп -поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким подниманием колена, разминка плечевых суставов (круговое движение рук с согнутыми локтями) Поднимание на носки -20 раз Перекаты с пятки на носок 20 раз Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны -20 раз Наклоны вперед и назад -20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс-10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями (по 5 раз в каждую сторону) Наклон вперед ноги врозь и удержание -10 счетов	30 минут	

<p>Наклон ноги вместе и удержание -10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) -10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) -10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе -работа стопы(носков) (натянуть на себя) -по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево)-20 раз Наклоны вперед -20 раз Сед ноги врозь -работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) -20 Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз</p>		
<p>Основная часть</p>		
<p>1. Проработка пружинки, работа стопой. На ногах легкие грузы. Работать должна опорная стопа. Опорная стопа прорабатывает пружинку пяткой через полупалец.</p> <p>2. Свинговый ритм. Ставим блоки на расстоянии «две стопы». Работаем в середине между блоками. Если блоки сбиваются, необходимо начать упражнение заново. Работаем свинговый ритм на месте. Только хопы в 46 т м.</p>	<p>1 час</p>	<p>https://vk.com/video-193168884_456251643</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456251655</p>

<p>Работаем без перерыва - 1 мин. Основные моменты: *работа стопы три касания : прыжок-прыжок-степ) *Степ ставится рядом с опорной стопой (нельзя делать слип) * бедро поднимаем выше параллели с полом * нога поднимается вдоль опорной ноги * спина ровная (не сутулиться, не подергивать) * руки красиво на поясе</p> <p>3. Свинговый ритм. Кик-бол-ченч. Прыжок с двух ног. Не делайте перепрыжку. Упражнение должно быть сделано в музыку. Непопадание в музыку означает, что упражнение не засчитано. Работаем в 44 т/мин. Через резинку выполняем комбинацию в течении 1 мин. Комбинация: прыжок с захлестом пяток – кбч через резинку – хоп - хоп с разворотом к резинке.</p> <p>4. Подводящие комбинации по технике ног. Работаем спиной у стены (следим, чтобы спина, плечи были четко вертикально вдоль стены) . На расстоянии от стены двух своих стоп ставим блок, чуть дальше ставим стул. Работаем в 48 т/мин. Опорное колено на всех киках должно быть прямое. Фаза подъема и возврата - вдоль опорной ноги. Отрабатываем</p>		<p>https://vk.com/video-193168884_456251657</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456251660</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456251661</p>
--	--	--

<p>пружинку пяткой.</p> <p>Комбинация 1 (одной ногой) кик - степ медленно. Каждой ногой выполняем по 20 раз. Руки все время находятся в стороне - параллельно полу в грузах. Плечи опущены, шея вытянута.</p> <p>Комбинация 2 Выполняем Двойной кик. Сначала 15 комбинаций правой ногой. Потом 15 комбинаций левой ногой Руки в грузах находятся в стороне параллельно полу.</p> <p>5. Подпрыжка. Подводящее упражнение. Работаем спиной к стене. Блок поставлен от стены на расстоянии двух ваших стоп. Выполнять упражнение нужно бесшумно. 40 повторений.</p> <p>6. Кик-бол-ченч через хоп. У девочек хоп левой ногой, у мальчиков правой. Работаем в 48 т/мин. На середине комнаты выставляем два блока на расстоянии двух своих стоп. Работаем внутри блоков. Сбивание блока означает начало всего упражнения заново. Руки на поясе. Работаем 1 мин</p> <p>7. Кик-бол-ченч через прыжок ноги в стороны.</p>		<p>https://vk.com/video-193168884_456251663</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456251665</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456251667</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456251669</p>
--	--	---

<p>Работаем в 48 т/мин. На середине комнаты выставляем два блока на расстоянии двух своих стоп. Работаем внутри блоков. Сбивание блока - означает начало всего упражнения заново. Руки на поясе. Работаем 1 мин</p> <p>8. Основной ход через пружинку (пружинка из первого задания). Работаем в 48 т/мин. На середине комнаты выставляем два блока на расстоянии двух своих стоп. Работаем внутри блоков. Сбивание блока - означает начало всего упражнения заново. Пружинку между основным ходом отработываем постановкой на полупалец через верх и работой пятки. Один ОХ делаем через долю, прорабатывая пружину пяткой (высокие полупальцы), второй ОХ в темп с отрывом от пола на пружинке. Всего 5 медленных и 5 быстрых вариантов. И таких два подхода через 1 мин отдыха. На отдыхе тянем ноги.</p> <p>9. Основной ход через скакалку в 46 т/мин.</p> <p>10. Дорожка. Бёдра должны быть всегда направлены по одной линии вместе с опорной стопой. Работаем спиной к стене. Руки в грузах параллельно полу. Во время дорожки плечи и руки все время находятся вдоль стены. Поворачиваются по диагонали только стопы и таз. Делаем комбинацию: с правой ноги в левую</p>		<p>https://vk.com/video-193168884_456251625</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456251671</p>
--	--	---

<p>диагональ подъем - подъем - хоп, далее на прыжок стопа и таз вместе разворачиваются в левую диагональ подъем - подъем - хоп. Работаем одну комбинацию через долю в 48, вторую в темп. 15 комбинаций.</p>		
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Растяжка</p> <p>1. Выполняем все позиции с фото. Удержание каждой позиции не менее 15 сек на каждую ногу</p> <p>2. Упражнение «мостик». Делаем 5 подъёмов подряд в мостик с удержанием в положении мостика 4 счета</p> <p>3. Упражнения на продольный и поперечный шпагат. 5 минут на каждый.</p>	<p>30 минут</p>	



Тренировочная нагрузка группы ТЭ-3С выполнена в полном объеме в размере 10 часов.