

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения акробатического рок-н-ролла групп ТЭ-3С
в количестве 16 человек на период с 04.05.2020 по 10.05.2020

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 - | 30 минут | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>10 счетов 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> | | |
| Основная часть | | |

| | | |
|---|-------|--|
| <p>1. Вращения. Работаем в музыку 48 т/мин 1) два прыжка, выпад 2 счета, двойное вращение скольжением вправо, руки классические, выпад, два прыжка, выпад, двойное вращение скольжением влево, выпад. Это одна комбинация. 10 комбинаций. 2) хоп-хоп, выпад, тройное вправо на 2 счета по музыке, руки у груди, выпад. 10 вращений. 3) хоп-хоп, выпад, тройное влево на 2 счета по музыке, руки у груди, выпад. 10 вращений.</p> <p>2. Упражнение 1 на проработку правильной работы стопы и правильность фаз подъёма и возврата. На каждую ногу выполняем по два подхода по 15 раз. 15 на правую, 15 на левую, снова 15 на правую и снова 15 на левую.</p> <p>3. Упражнение 2 на проработку правильной работы стопы и правильность фаз подъёма и возврата. На каждую ногу выполняем по два подхода по 15 раз. 15 на правую, 15 на левую, снова 15 на правую и снова 15 на левую.</p> <p>4. Упражнение 1 на проработку свингового ритма.</p> | 1 час | <p>https://vk.com/video-193168884_456250654</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456250658</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456250662</p> |
|---|-------|--|

| | | |
|--|--|---|
| <p>Работаем в музыку (онлайн возможно под счёт тренера). Руки на поясе. Спина прямая.</p> <p>В 44 т/мин счет 1-2 - ноги в стороны, ноги вместе, счет 3-4 - ноги в стороны - ноги вместе (стопа пружинит), счет 5-6 - кик болченч через резинку. Прыжок с двух ног, болченч без разворота. Далее снова 1-2 ноги в стороны, ноги вместе, 3-4 разворачиваемся лицом к резинке ноги в стороны, ноги вместе, кик болченч с двух ног через резинку. Выполняем подряд все комбинации. Всего 20 кик болченчей. Кик обязательно через колено четко вдоль опорной ноги.</p> <p>5. Упражнение 2 на проработку свингового ритма.</p> <p>Работаем в музыку 44 т/мин. Хопы с проработкой свингового ритма, кик болченч через колено и вдоль опорной ноги. Степ ставится рядом с опорной ногой. Слип делать нельзя. К резинке разворачиваемся на болченч. Резкий и полный поворот лицом к резинке. Комбинация: хоп-хоп, кбч с разворотом. Всего 20 повторений.</p> <p>6. Кик Степы в положении обратная планка на локтях. Между пальцами ног зажат носок. Бедра подняты, корпус ровный. На каждую ногу по 10 кик-</p> | | <p>https://vk.com/video-193168884_456250705</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456250665</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456250667</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456250675</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456250671</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456250673</p> |
|--|--|---|

| | | |
|---|-----------------|---|
| <p>степов. Ноги меняем.</p> <p>7. Кик Степы в положении обратная планка на прямых руках. Между пальцами ног зажат носок. Бедро подняты, корпус ровный. На каждую ногу по 10 кик-степов. Ноги меняем.</p> <p>8. Кик болченч через высокий прыжок с захлестом. Работаем в 48 т/мин. 20 повторений.</p> <p>9. Основной ход через скакалку в 44 т/мин. Работаем четко в музыку без остановок. 20 комбинаций.</p> <p>10. Основной ход через упор лёжа. В музыку 48 т/мин. 20 комбинаций.</p> | | |
| <p>Заключительная часть</p> | | |
| <p>Растяжка</p> <p>1. Растяжка голеностопных суставов и подколенных связок. Удержание каждого первого положения 2 минуты. Остальные по 30 сек.</p> | <p>30 минут</p> |  |

2. Растяжка спины. Выполняем с фото
каждое упражнение по 5 раз, по 15 сек



3. Лягушка.

Начальный и основной уровень делают
лицом к стене с руками наверху.

Продвинутый делает спиной к стене,
руками через прогиб, касаемся стены и
спускаемся, как можно ниже.

Удержание 2 минуты. 3 подхода.



4. Растяжка поперечного шпагата.

1) Выполняем наклон к правой/левой/
в центр. Носки максимально натянуты на
себя. Удержание каждого положения

15сек.

2) Боковой выпад. Носок на прямой ноге на себя. Далее наклоняемся вперед. Удержание каждого положения 15 сек.
*Продвинутые подкладывают под прямую ногу блок; наклоняются к ноге.

3) Выпад стоя с двумя согнутыми ногами. Локтями максимально раскрываем колени в стороны, стопы стоят под коленями. Удержание 30 сек, пружинка в этом положении 15 сек.

4) Растягиваем грушевидную мышцу. Сверху закладываем одну ногу, руками обхватываем вторую и притягиваем к себе. Удержание 30 сек.



Тренировочная нагрузка группы ТЭ-3С выполнена в полном объеме в размере 8 часов.