

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения акробатического рок-н-ролла групп ТЭ-3С
в количестве 16 человек на период с 27.04.2020 по 03.05.2020

Тренер Ушакова Наталья Александровна

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 поднимание 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	30 минут	

<p>сторону) Наклон вперед ноги врозь и удержание -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>		
<p>Основная часть</p>		

<p>1. Отжимания широким хватом . Стопы на полу . Блок под грудью . Выжимаем до отказа до блока . Поясницу не проваливаем . Живот (пресс) втягиваем . Колени прямые . 2 отжимания - 4 счета удержание в положении локти согнуты - это одна комбинация . Делаем 10 комбинаций . Взрослые партнёры (и те , кто чувствует в себе силы) делают 20 комбинаций</p> <p>2. Отжимания узкий хват. Руки четко по бокам блока. Локти работают назад касаемся рёбер). Стопы на полу. Блок под грудью. Выжимаем до отказа до блока. Поясницу не проваливаем. Живот (пресс) втягиваем . Колени прямые . 2 отжимания - 4 счета удержание в положении локти согнуты -это одна комбинация. Делаем 10 комбинаций. Взрослые партнёры (и те , кто чувствует в себе силы) делают таких 20 комбинаций . Для тех , кто не справляется , узкий хват с колен.</p> <p>3. Планка на прямых руках. Касаемся ладонью противоположного плеча. Поочерёдно. Всего 20 касаний левого плеча и 20 касаний правого. Под животом кладём блок и во время всего упражнения живот не должен</p>	<p>1 час</p>	<p>https://vk.com/video-193168884_456251829?list=a63c32ea8e662922d6</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456251831?list=8106844b0d51db0b19</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456251763?list=f2e30908f5af2e6d35</p> <p>https://vk.com/video-</p>
--	--------------	---

коснуться этого блока. На поясницу также кладём блок . Во время всего упражнения блок не должен упасть. Т е живот напряжен и собран, поясница не проваливается.

Взрослые партнёры (и те, кто чувствуют в себе силы) делают по 40 раз.

4. Исходное положение - планка на прямых руках. Поочерёдно опускаемся на согнутые локти и также поочерёдно встаём, выпрямляя руки. Опускание и подъем - это одна комбинация. Делаем 20 комбинаций . Под животом 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 . Т е живот напряжен и собран , поясница не проваливается . Взрослые партнёры (и те , кто чувствуют в себе силы) делают по 40 раз .

5. Стойка на руках у стены. Встаём в планку на прямых руках, ногами упираемся в стену. Забираемся ногами, перебирая руками, в стойку на руки. Если вы не чувствуете баланс в стойке, не приходите до четко вертикального положения .

[193168884_456251765?list=55de4b1169bf365ccc](https://vk.com/video-193168884_456251765?list=55de4b1169bf365ccc)

https://vk.com/video-193168884_456251823?list=93fae0c94cdb8edac5

https://vk.com/video-193168884_456251825?list=db428a6142ca584fd6

Оставляйте тело немного под углом к стене для своей безопасности!! В этом положении удерживаем 8 счетов и снова спускаемся в планку. Таких подъёмов делаем 10 раз. Взрослые партнёры (и те, кто чувствуют в себе силы) делают в стойке 4 отжимания.

6. Работа руками с резинкой. На руках тяжелые грузы. Садимся - ноги вперёд, между пятками зажимаем блок и тянем носки, спина вертикально. Исходное положение рук - наверху (локти обязательно прямые) . Работаем медленно. Опускаем руки в стороны, затем соединяем руки перед собой, снова в стороны и наверх. Это одна комбинация. Делаем 20 комбинаций . Взрослые партнёры (и те, кто чувствуют в себе силы) делают 30 комбинаций.

7. Упражнения на спину. «Лыжник» в положении лёжа на животе. На руках тяжелые грузы, на ногах легкие . Рука-нога , рука-нога, Удерживание 4 счета . 10 комбинаций. Руки и ноги на пол не опускаются. Взрослые партнёры 15 комбинаций.

8. Упражнения на спину.

https://vk.com/video-193168884_456251777?list=2651c16895b954aa65

https://vk.com/video-193168884_456251779?list=52b6dabeef0f05bdc2

https://vk.com/video-193168884_456251724?list=4ca0df5d2222658e0

https://vk.com/video-193168884_456251781?list=0ccc235e72ba8b76ad

<https://vk.com/video->

<p>Перекладывание блока за спиной. Шея ровная. На руках тяжелые грузы, на ногах легкие. Локти прямые. Ноги удерживаем над полом . 30 комбинаций . В конце комбинаций удерживаем положение лодочка 15 счетов. Только после этого можно опустить руки и ноги на пол. Взрослые партнёры 40 комбинаций.</p> <p>9. «Лыжник» из положения стоя. 2 подхода по 15 комбинаций. Взрослые партнёры (и те, кто чувствуют в себе силы) 3 подхода по 15 комбинаций.</p> <p>10. Боковой пресс. В положении планка на согнутых локтях поворачиваем таз в каждую сторону так, чтобы коснуться им пола. Руки и стопы при этом не отрываются. Делаем на каждую сторону попеременно 20 раз. Взрослые партнёры по 30 раз.</p> <p>11. Пресс . Все упражнения делаем без перерыва между видами заданий. На руках легкие грузы, на ногах тяжелые грузы. Между ног зажат блок.</p>		<p>193168884_456251818?list=c765f8a166f28e66bc</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456251728?list=29a8bbcf8941c976e</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456251820?list=39fbac50dbc68f45be</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456251827?list=84afddedf0d7d4b506</p>
---	--	--

<p>* скручивание корпуса. На каждый бок 20 раз попеременно</p> <p>* выход в свечку 10 раз. При опускании ноги на пол не кладём .</p> <p>* удерживание высокого и низкого уголков по 4 счета, таких 10 комбинаций .</p> <p>Первый круг делаем без перерыва, далее делаем 1 мин отдыха (растягиваем живот) и делаем снова второй круг заданий.</p> <p>12. Стопы. Полупальцами встаём на блок. Опускаем корпус в складочку. Колени прямые. Между пятками зажимаем мячик. Выполняем подъемы (высокий полупалец) и опускания пяток (касаемся пола) . Всего 20 раз.</p> <p>13. «Пистолетики». Встаём спиной к стене. Ставим стул, за который будете придерживать рукой. Выполняем медленно глубокой приседание. На каждую ногу по 10 раз. Взрослые партнёры по 15</p> <p>14. Удерживание ноги на весу. Работа стопой. Баланс. Ставим два блока на расстоянии так,</p>		
---	--	--

чтобы свод стопы был без опоры.
Спина ровно прижата к стене.
Поднимаем ногу перед собой
параллельно полу, ведём ее в сторону
до стены, возвращаем ногу перед
собой, опускаем на пол. Это одна
комбинация одной ногой. Делаем
каждой ногой по 8 комбинаций. В
пальцах зажимаем носок, стопу тянем

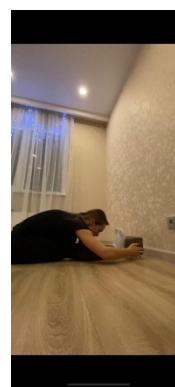
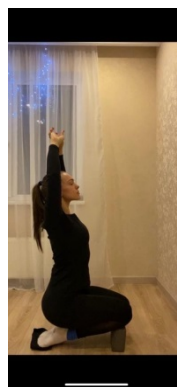
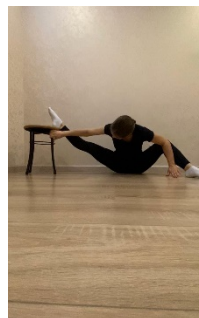
Заключительная часть

Растяжка

30 минут

1. Выполняем все позиции с фото.
Удержание каждой позиции не менее
30 сек на каждую ногу

2. Растяжка голеностопного сустава и
подколенных связок. Выполняем
каждое упражнение с фото и видео.
Каждое положение удерживаем 30
сек.



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



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