

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения акробатического рок-н-ролла групп  
ТЭ-1П в количестве 16 человек на период с 25.05.2020 по 31.05.2020

Тренер Козлова Наталья Дмитриевна

Содержание		Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория	Видеоматериалы: <a href="https://photos.app.goo.gl/HBMEcexasjbPpHAN7">https://photos.app.goo.gl/HBMEcexasjbPpHAN7</a> Новый проект правил соревнований по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»: <a href="https://docs.google.com/document/d/104D9waWdcliiQzONz51HWho0HJHpgIeBhDEhqvVjTBY/mobilebasic">https://docs.google.com/document/d/104D9waWdcliiQzONz51HWho0HJHpgIeBhDEhqvVjTBY/mobilebasic</a>		
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.	30 минут	<a href="https://vk.com/topic-193168884_40521792?z=video-193168884_456250758%2F205ec51790c2423021">https://vk.com/topic-193168884_40521792?z=video-193168884_456250758%2F205ec51790c2423021</a>	

<p>12. Обороты 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 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.</p>		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>По 15 секунд в каждом положении, пружиним. 27. Боковой выпад. По 15 секунд на каждую ногу.</p>		
<p>Основная часть</p>		
<p>1. Проработка пружинки, работа стопой. Подъёмы на высокий полупалец на одной ноге. Руки в стороны, в грузах. Носок рабочей ноги поднимаем к колену опорной ноги и зажимаем между стопой и коленом лист бумаги. Делаем на каждую ногу по 30 подъёмов.</p> <p>2. Свинговый ритм. Хопы в 48 такта с руками в диагональ. Два хопа (правая и левая нога ) делаем медленно через долю, далее два хопа с руками в темп. Делаем 30 комбинаций. Руки работают на выпрямление: на «раз» выпрямляем , на «и» держим в стороне , на «два» возвращаем к груди. Руки в грузах.</p> <p>3. Свинговый ритм. Кик-бол-ченч. Раскладываем резинку и скакалку параллельно друг другу, резинку завязываем на ноги на расстоянии 2 стоп. Ноги в стороны, ноги вместе - 4 счета, кб через первую резинку быстро, кб через вторую резинку быстро. В одну сторону - одна комбинация . Выполняем всего 15 комбинаций в 44 т.</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.</p>	<p>1 час</p>	<p><a href="https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456253092%2F479f9a45cc9bd867d0">https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456253092%2F479f9a45cc9bd867d0</a></p> <p><a href="https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456253579%2Ffe9c5079cb958aaeabc">https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456253579%2Ffe9c5079cb958aaeabc</a></p> <p><a href="https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456253613%2F51117d58ebf5363894">https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456253613%2F51117d58ebf5363894</a></p> <p><a href="https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456252720%2Fbe4ea65d115919f510">https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456252720%2Fbe4ea65d115919f510</a></p>

Опорное колено на всех киках должно быть прямое. Фаза подъема и возврата- вдоль опорной ноги. Отрабатываем пружинку пяткой.

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.

Комбинация 2 Выполняем двойной кик. Сначала 15 комбинаций правой ногой. Потом 15 комбинаций левой ногой  
Руки в грузах находятся в стороне параллельно полу.

5. Подпрыжка. Подводящее упражнение к КБЧ. Подводящее к кб - отпрыжка . Медленно , медленно , 4 отпрыжки быстро - одна комбинация . Делаем 10 комбинаций в 48. Спину не сгибаем. Опорное колено прямое. Не приседаем. Работа только за счёт толчка стопы.

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.

7. Основной ход через пружинку. 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

[https://vk.com/topic-193168884\\_40597633?z=video-193168884\\_456253083%2F785baf2a45b945d377](https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456253083%2F785baf2a45b945d377)

[https://vk.com/topic-193168884\\_40597633?z=video-193168884\\_456253582%2F6baacc11d330a00a99](https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456253582%2F6baacc11d330a00a99)

[https://vk.com/topic-193168884\\_40597633?z=video-193168884\\_456252713%2F50f444ac7f98d49a30](https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456252713%2F50f444ac7f98d49a30)

[https://vk.com/topic-193168884\\_40597633?z=video-193168884\\_456253627%2F84b5262dce85439feb](https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456253627%2F84b5262dce85439feb)

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. Выполняем 15 комбинаций.

8. Хоп - хоп, кик степ - кик степ - одна комбинация. Делаем 20 комбинаций в темп в 48. Руки в грузах в стороне.

9. Дорожка.

Работаем у стены. Руки четко в стороны. На руках тяжелые грузы. Музыка 48 тактов. Расставляем по диагоналям два блока на самое высокое ребро. Кики выполняем четко над блоком. Делаем два кика с правой ноги в левую диагональ + два прыжка + два кика с левой ноги в правую диагональ + два прыжка. Разворачиваемся резко на первый кик. Не начинаем разворот на прыжки. Работаем дорожку через долю + быстро. Это одна комбинация. Таких нужно сделать 20 комбинаций.

10. Вращения.

Работаем в тяжелых грузах. Все выпады должны выполняться четко лицом на зрителя. В положении «выпад» стоим на полной стопе!  
Не забываем фиксировать голову.  
Музыка 48 тактов в минуту.

[https://vk.com/topic-193168884\\_40597633?z=video-193168884\\_456253107%2Ff5500441a936193967](https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456253107%2Ff5500441a936193967)

[https://vk.com/topic-193168884\\_40597672?z=video-193168884\\_456253142%2F45f47ff47754648069](https://vk.com/topic-193168884_40597672?z=video-193168884_456253142%2F45f47ff47754648069)

[https://vk.com/topic-193168884\\_40597633?z=video-193168884\\_456252720%2Fbe4ea65d115919f510](https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456252720%2Fbe4ea65d115919f510)

[https://vk.com/topic-193168884\\_40597672?z=video-](https://vk.com/topic-193168884_40597672?z=video-)

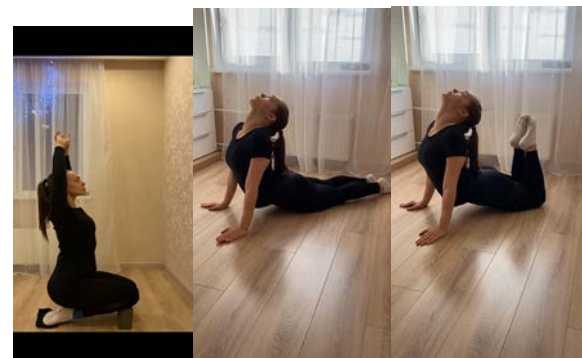
<p>- Упражнение на правильную работу головы. Работаем на носках. Руки на поясе. Выполняем 40 раз вправо, затем 40 раз влево. Не снимаем.</p> <p>- Быстрые вращения. Работаем в тяжелых грузах. Подряд 15 вправо. Подряд 15 влево. Локти во время вращений четко в стороны. * Продвинутый уровень делает по 25 раз в каждую сторону. Снимаем.</p> <p>- Двойные вращения с руками в стороны. Работаем БЕЗ грузов. Работаем через два хопа двойные вращения только вправо 10 раз. Затем только влево 10 раз. Упражнение: Два хопа, выпад руки в стороны, вращение с руками в стороны (ладони разворачиваем на зрителя, пальцы вместе), выпад (ладонь поворачиваем в пол). Программа через долю В 48 тактов каждый снимает свою программу. Выполняем со всеми элементами, с грузами на руках.</p>		<p><a href="https://vk.com/topic-193168884_456253137%2Fc68c6cb17f8bef8e1e">193168884_456253137%2Fc68c6cb17f8bef8e1e</a></p> <p><a href="https://vk.com/topic-193168884_40597672?z=video-193168884_456253138%2F06e7735ab15cd2daf8">https://vk.com/topic-193168884_40597672?z=video-193168884_456253138%2F06e7735ab15cd2daf8</a></p> <p><a href="https://vk.com/topic-193168884_40597672?z=video-193168884_456253140%2F4408ea76c7ccd6450f">https://vk.com/topic-193168884_40597672?z=video-193168884_456253140%2F4408ea76c7ccd6450f</a></p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Заключительная часть		
<p>Растяжка</p> <p>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.</p>	30 минут	<p><a href="https://vk.com/topic-193168884_40484714?z=video-193168884_456249950%2F2076b93927349be3e9">https://vk.com/topic-193168884_40484714?z=video-193168884_456249950%2F2076b93927349be3e9</a></p> <p><a href="https://vk.com/topic-193168884_40484714?z=video-193168884_456249951%2Ffa529a1af02bee5b15">https://vk.com/topic-193168884_40484714?z=video-193168884_456249951%2Ffa529a1af02bee5b15</a></p> <p><a href="https://vk.com/topic-193168884_40484714?z=video-193168884_456249954%2F039e67f771c07a3f8f">https://vk.com/topic-193168884_40484714?z=video-193168884_456249954%2F039e67f771c07a3f8f</a></p>

Комплекс упражнений из видеоряда. Каждое упражнение выполняем 5 раз.

4. Упражнение ходьба в «мостике». Делаем 10 дорожек по 2 метра.

5. Упражнения на продольный и поперечный шпагат. 5 минут на каждый.



Тренировочная нагрузка группы ТЭ-1П выполнена в полном объеме в размере 8 часов.