

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения  
акробатического рок-н-ролла групп ТЭ-3С в количестве 16 человек на  
период с 25.05.2020 по 31.05.2020

Тренер Ушаков Алексей Дмитриевич

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/104D9waWdcliiQzONz51HWhooHJHpgleBhDEhqvVjT">https://docs.google.com/document/d/104D9waWdcliiQzONz51HWhooHJHpgleBhDEhqvVjT</a>
Подготовительная часть		
<b>Разминка</b> 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	30 минут	

<p>правой и левой ноге с тремя касаниями (по 5 раз в каждую 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</p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>удержание в каждой позиции по 5 счетов -10 раз</p>		
<p>Основная часть</p>		
<p>1. Свинговый ритм  1.1. Кик болченч через резинку  Работаем в музыку. Руки на поясе. Спина прямая.  В 44 т. 1-2 ноги стороны, ноги вместе, 3-4 ноги в стороны -ноги вместе ( стопа пружинит ), 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 должно получиться 20 кик болченчей.  Кик обязательно через колено четко вдоль опорной ноги.</p> <p>1.2. Хопы.  Работаем в музыку 44 т.  Хопы с проработкой свингового</p>	<p>1 час</p>	<p><a href="https://vk.com/topic-193168884_40485279?z=video-193168884_456250485%2F12a28c2312959bc581">https://vk.com/topic-193168884_40485279?z=video-193168884_456250485%2F12a28c2312959bc581</a></p> <p><a href="https://vk.com/video-193168884_456249967">https://vk.com/video-193168884_456249967</a></p> <p><a href="https://vk.com/video-193168884_456249965">https://vk.com/video-193168884_456249965</a></p> <p><a href="https://vk.com/video-193168884_456249970">https://vk.com/video-193168884_456249970</a></p> <p><a href="https://vk.com/video-193168884_456250480">https://vk.com/video-193168884_456250480</a></p>

ритма, кик болченч через колено и вдоль опорной ноги. Степ ставится рядом с опорной ногой. Слип делать нельзя. К резинке разворачиваемся на болченч . Комбинация : хоп-хоп , кб с разворотом . Всего 20 кб

1.3. Кик Степы у стены . Ставим барьер около стоп из двух блоков . Ставим высокий барьер для высоты киков выше не ниже параллели с полом .  
. Каждый вид комбинации делаем по 10 раз на каждую ногу . На видео показана одна комбинация на одну ногу .  
Внимание !!!  
Носок должен быть натянут при переходе через барьер из подъема в кик !  
Спина ровная !  
Степ ставится на четкий полупалец , а не на полную стопу ! Руки либо четко на поясе, либо натянуты вдоль тела

2. Кик Степы в положении обратная планка на локтях .

[https://vk.com/video-193168884\\_456250456](https://vk.com/video-193168884_456250456)

[https://vk.com/video-193168884\\_456250454](https://vk.com/video-193168884_456250454)

[https://vk.com/video-193168884\\_456247597](https://vk.com/video-193168884_456247597)  
[https://vk.com/video-193168884\\_456250461](https://vk.com/video-193168884_456250461)

[https://vk.com/video-193168884\\_456247599](https://vk.com/video-193168884_456247599)

Между пальцами ног зажат носок .  
Таз не роняем , корпус ровно .  
На каждую ногу по 10 кик степов .  
Ноги меняем.

5. Основной ход через скакалку в музыку 46 т. 10 ОХ подряд .  
Делаем два подхода по 10.  
Между подходами перерыв 40 сек .

6. Основной ход через два прыжка в музыку 48 т. 10 ОХ подряд.  
Делаем два подхода по 10.  
Между подходами перерыв 40 сек

7. Вращение. На видео показана одна комбинация ( хоп, хоп, одинарное , одинарное , выпад, двойное, выпад) . Руки классические .  
Делаем по 10 комбинаций в каждую сторону

8. Упражнение «полуромашка» 5 раз и «ромашка» 5 раз.

9. Упражнение флажок .  
Удерживаем на каждую ногу , максимально

притягивая ногу к голове, по 30 сек.

### Заключительная часть

#### Растяжка

1. Растяжка голеностопного сустава.

Выполняем каждое упражнение с фото. Каждое положение удерживаем 30 сек

2. Растяжка подколенных связок. С фото удерживаем позиции по 30 сек. Подколенной связкой необходимо касаться пола. Упражнения с видео внимательно выполняем, проверяем правильность и делаем съемку только боком

3. Упражнение на растяжку спины. Комплекс упражнений из видеоряда. Каждое упражнение выполняем 5 раз

4. Упражнение «мостик». Делаем 5

30 минут



<p>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-3С выполнена в полном объеме в размере 10 часов.