

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения акробатического рок-н-ролла групп ТЭ-2С2 в количестве 16 человек на период с 07.02.2022 по 13.02.2022

Тренер Кострикова Наталья Дмитриевна

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 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.	30 минут	Разминка

- | | | |
|--|--|--|
| <p>11. Обороты плечами вперёд - две восьмёрки.
12. Обороты плечами назад - две восьмёрки.
13. Скручивания верхнего корпуса (на 3 счёт к ноге) - 30 секунд.
14. Скручивания с мельницей - 30 секунд.
15. Наклоны корпуса вперёд, вниз, в стороны, назад - 1 минута.
16. Обороты бедром. Каждой ногой по 2 восьмёрки. Стороны меняем.
17. Тянем бедро к плечу, назад, закладывая на колено - по 15 секунд в каждом положении. Ноги меняем.
18. Обороты от колена, руки в стороны, бедро поднимаем параллельно полу - в каждую сторону по 2 восьмёрки.
19. Руки на колени, ноги вместе, обороты коленями - в каждую сторону по 2 восьмёрки.
20. Обороты коленями от себя, к себе. Ноги на ширине плеч. Вливания оборота поднимаемся на высокий полупалец - по две восьмёрки в каждую сторону.
21. Обороты стопой. В каждую сторону по 1й восьмёрке.
22. Тянемся. Два прокачивания в складке - два в упоре присев. 10 раз.
23. Тянемся в складке 30 секунд.
24. Ноги широко. Тянемся к правой, к левой, по центру по 15 секунд в каждом положении.
25. Тянем икры. По 15 секунд каждую ногу.
26. На каждую ногу: выпад вперёд с руками вверх, руки ставим на пол переднюю ногу</p> | | |
|--|--|--|

<p>выпрямляем, снова встаём выпад заднюю ногу кладём на колено на пол, встаём на колено переднюю ногу выпрямляем. По 15 секунд в каждом положении, пружиним.</p> <p>27. Боковой выпад. По 15 секунд на каждую ногу.</p>		
<p>Основная часть</p>		
<p>1. Проработка пружинки, работа стоп. Подъемы на высокие полупальцы на двух ногах. Руки в стороны. Между колен и стоп зажаты наколенники. Во время выполнения упражнения колени втянуты, не сгибаются. Делаем 20 подъёмов под счёт. Два подхода.</p> <p>2. Проработка пружинки, работа стоп. Исходное положение левая нога на полупальце, правая на полной стопе. Выполняем шаги слегка отрывая ногу от пола. 8 шагов делаем через долю, 8 быстро, всего 10 повторений.</p> <p>3. Свинговый ритм. Хопы. Раскладываем резинку на полу. Работаем в музыку (онлайн возможно под счёт тренера). Руки на поясе. Спина прямая. В 44 т/мин. На счет 1-2 выполняем два прыжка на месте, на счет 3-4 один хоп через резинку правой ногой, на счет 5-6 разворачиваемся лицом к резинке на двух прыжках, на 7-8 снова выполняем хоп через резинку, но левой ногой. В одну сторону - это одна комбинация. Выполняем всего 20 повторений.</p>	<p>1 час</p>	<p>Пружинка 1</p> <p>Пружинка</p> <p>Хопы</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.

Комбинация 1

Кик – степы медленно без прыжков (двумя ногами).

Выполняем 10 комбинаций. Одна комбинация – работа правой и левой ноги. Руки все время находятся на поясе. Плечи опущены, шея вытянута.

Комбинация 2

Кик – степы быстро без прыжков (двумя ногами).

Выполняем 10 комбинаций. Одна комбинация – работа правой и левой ноги. Руки все время находятся на поясе. Плечи опущены, шея вытянута.

5. Кик Степы в положении обратная планка на локтях. Между пальцами ног зажат носок. Бедрa подняты, корпус ровный. На каждую ногу по 10 кик-степов. Ноги меняем.

[Кик-степы медленно](#)

[Кик-степы быстро](#)

[Кик-степы в обратной планке на локтях.](#)

6. Кик Степы в положении обратная планка на прямых руках. Между пальцами ног зажат носок. Бедрa подняты, корпус ровный. На каждую ногу по 10 кик-степов. Ноги меняем.

7 Упражнение 1 на проработку свингового ритма.

Раскладываем резинку на полу.

Работаем в музыку (онлайн возможно под счёт тренера). Руки на поясе. Спина прямая.

В 44 т/мин

На 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.

8. Упражнение 2 на проработку свингового ритма.

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.

[Кик-степы в положении обратная планка на прямых руках](#)

[Упражнение 1](#)

[Упражнение 2](#)

<p>Резкий и полный поворот лицом к резинке. Комбинация: хоп-хоп, кбч с разворотом. Всего 20 повторений.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>1. Упражнения на спину. 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.</p> <p>2. «Лыжник» из положения стоя. 2 подхода по 15 комбинаций.</p> <p>3. 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.</p> <p>4. Пресс . Все упражнения делаем без перерыва между видами заданий. На руках легкие грузы, на ногах тяжелые грузы. Между ног зажат блок.</p> <p>* скручивание корпуса. На каждый бок 20 раз</p>		<p>Упражнение на спину</p> <p>Лыжник</p> <p>Боковой пресс</p> <p>Пресс</p>
--	--	--

<p>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>5. «Пистолетики» Встаём спиной к стене. Ставим стул, за который будете придерживать рукой. Выполняем медленно глубокой приседание. На каждую ногу по 10 раз.</p> <p>6. Отжимания широким хватом. Стопы на полу. Блок под грудь. Выжимаем до отказа до блока. Поясницу не проваливаем, пресс втягиваем, колени прямые. 2 отжимания - 4 счета удержание в положении локти согнуты - это одна комбинация. Делаем 10 комбинаций.</p>		<p>Пистолетики</p> <p>Отжимания широким хватом</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Растяжка</p>	<p>30 минут</p>	

1. Подготовка спины к выполнению упражнений.

Удерживаем положения с фото два раза по 30 секунд.

2. Прокручивание и растяжка плечевых суставов.

Выполняем упражнение из видео 15 раз.

Затем принимаем положение с фото, лежим 1 минуту.

3. Выполняем упражнения с резинкой.

Каждое упражнение повторяем по 10 раз.



[Прокручивание плечевых суставов](#)



[Упражнение 1](#)

[Упражнение 2](#)

[Упражнение 3](#)

<p>4. Махи прямой ногой. Выполняем упражнения, как на видео. Каждое упражнение повторяем по 10 раз правой и левой ногой.</p>		<p>Упражнение 1 Упражнение 2 Упражнение 3 Упражнение 4</p>
--	--	--

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-2С2 выполнена в полном объеме в размере 8 часов.