

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения акробатического рок-н-ролла групп
ТЭ-1С2 в количестве 16 человек на период с 09.02.2022 по 13.02.2022

Тренер Драчкова Анастасия Андреевна

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	30 минут	https://vk.com/video13411820_456239697	
Последовательность упражнений: 1. Бег на месте - 2 минуты. 2. Обороты стопой (руки держим в сторону). В каждую сторону по 10 оборотов. 3.Подъемы на носки, ноги вместе 30 раз 4.10 счетов баланс на высоких полупальцах, ноги прямые. 5. Прыжки ноги вместе - 1 минута. 6. Прыжки ноги вместе – 2 маленьких и 1 высокий – 1 минута. 7. Обороты от колена, руки в стороны, бедро поднимаем параллельно полу - в каждую сторону по 2 восьмёрки. 8. 4 счета шагаем на носках и 4 прыжка - 10 комбинаций.			

<p>9. Обороты бедром. Каждой ногой по 2 восьмёрки. Стороны меняем.</p> <p>10. Тянемся. Два прокачивания в складке - два в упоре присев. 10 комбинаций.</p> <p>11. Тянемся в складке 30 секунд.</p> <p>12. Наклоны корпуса вперёд, вниз, в стороны, назад – 5 комбинаций.</p> <p>13. Обороты корпуса по кругу – 8 раз в каждую сторону - 2 подхода.</p> <p>14. 10 оборотов прямыми руками вперед на высоких прыжках.</p> <p>15. 10 оборотов прямыми руками назад на высоких прыжках.</p> <p>16. Обороты в локтях от себя (ноги на ширине плеч) - 8 раз.</p> <p>17. Обороты в локтях к себе (ноги на ширине плеч) - 8 раз.</p> <p>18. Обороты кистями вперед и назад по 8 раз.</p> <p>19. Наклоны головы вперед-назад- в стороны – 8 счетов.</p> <p>19. Тянем икры. По 30 секунд каждую ногу.</p> <p>20. Тянемся. На каждую ногу: выпад вперед с руками на полу – по 30 секунд на каждую ногу</p> <p>21. Боковой выпад. По 30 секунд на каждую ногу.</p> <p>22. Боковой выпад – переход на другую ногу через низ - 10 раз.</p>		
--	--	--

<p>стоп, спереди и сзади. Работаем в 36 т/мин, прорабатываем пружинку. Руки работают на выпрямление: на «раз» выпрямляем, на «и» держим наверх, на «два» возвращаем к груди. Работаем через 2 прыжка – 20 комбинаций.</p> <p>5. Основной ход через долю. Ставим два блока на расстоянии двух стоп, спереди и сзади. 10 комбинаций, два подхода.</p> <p>6. Основной ход через долю и быстро в 48 т/мин. Один ОХ делаем через долю, прорабатывая пружину пяткой (высокие полупальцы), второй ОХ в темп с отрывом от пола на пружинке.</p> <p>7. Основной ход через свечку. Работаем в 48 т/мин. 10 комбинаций, два подхода.</p> <p>8. Подкачка. Руки. Обычные отжимания - 20 раз. Отжимания с блока. Ставим одну руку на блок, и отжимаемся до пола - 15 раз. Отжимания обратным хватом – 20 раз.</p> <p>9. Подкачка. Спина. Лыжник – 20 раз на каждую ногу. 2 подхода.</p>		<p>https://vk.com/video-193378578_456242958</p> <p>https://vk.com/video-193378578_456244040</p> <p>https://vk.com/video-193378578_456244861</p> <p>https://vk.com/video-193378578_456244863</p> <p>https://vk.com/video-193378578_456244854</p> <p>https://vk.com/video-193378578_456244859</p> <p>https://vk.com/video-193378578_456244850</p>
---	--	--

<p>Упражнение лодочка – 20 раз.2 подхода. Упражнение лодочка – удерживаем 20 секунд и 20 раз делаем ножницы руками и ногами.</p> <p>10.Подкачка.Пресс. Лежа на спине, приподнимаем пятки от пола, зажимаем носками блок, делаем оборот ногами по кругу, не опуская до конца. Стороны меняем. По 10 раз в каждую сторону. Упражнение складочка – 20 раз. Удержание уголочка – 30 счетов.</p> <p>11.Подкачка.Ноги. Пистолетик – 10 раз на каждую ногу.2 подхода. Пистолетик с блока – 10 раз на каждую ногу. Выпрыгивания из выпада. Встаем в выпад, руки вытянуты вперед, прыгаем, стараемся вытянуть колени и прыгнуть высоко.</p> <p>12.Программа через долю 13.В 48 тактов каждый снимает свою программу. Выполняем со всеми элементами, с грузами на руках.</p>		
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Растяжка</p> <p>1.Растяжка голеностопного сустава.</p>	<p>30 минут</p>	<p>1. https://vk.com/video-193378578_456247514 https://vk.com/video-193378578_456247516 https://vk.com/video-193378578_456247515</p>

Выполняем каждое упражнение с видео
- 8 раз.

2. Растяжка продольных шпагатов.
Выполняем каждое упражнение на
фото по 1 минуте.

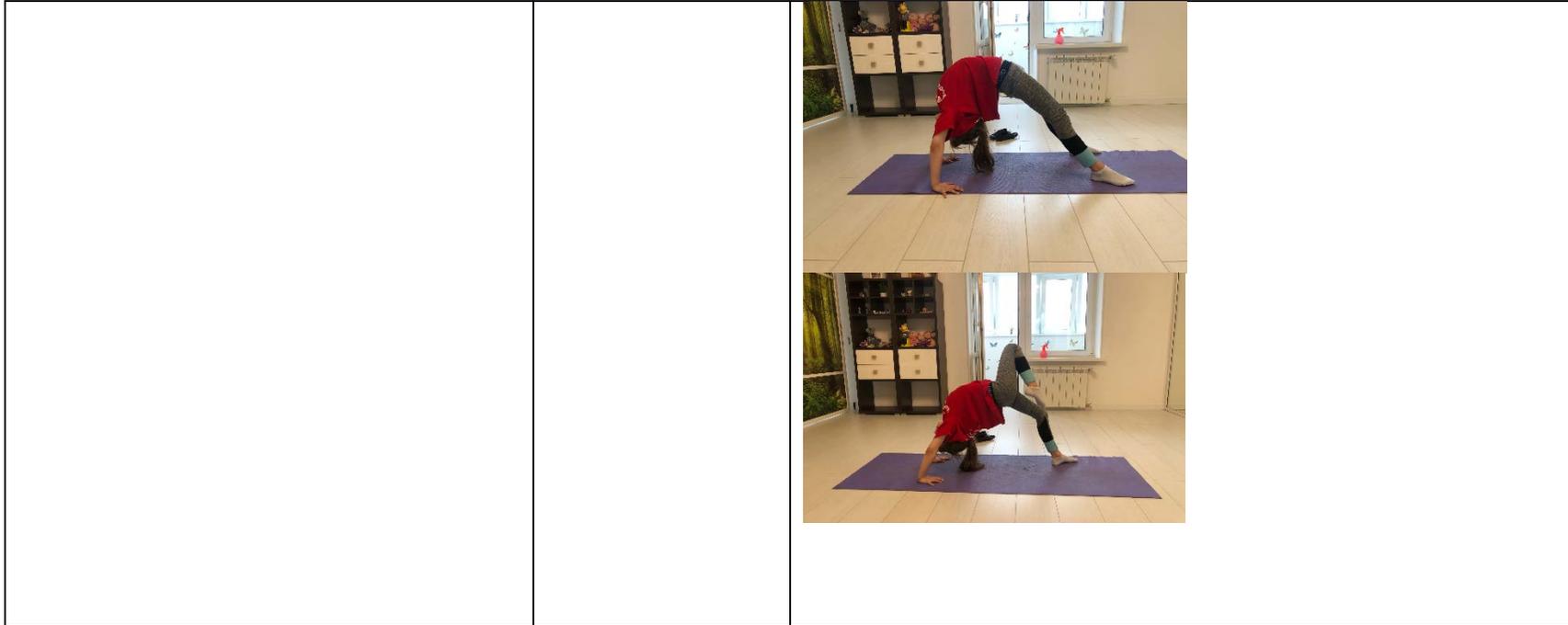
3. Упражнение на растяжку спины.
Каждое положение удерживаем 30
секунд.

4. Сидим на шпагате (продольный и
поперечный) - 3 минуты на каждый.



3.





Тренировочная нагрузка группы ТЭ-1С2 выполнена в полном объеме в размере 8 часов.