

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения акробатического рок-н-ролла групп
ТЭ-1С в количестве 16 человек на период с 02.02.2022 по 06.02.2022

Тренер Глущенко Кристина Александровна

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
|--|--|--|
| Теория | Видеоматериалы: https://photos.app.goo.gl/HBMEcexasjbPpHAN7 Правила соревнований по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»: https://fdsarr.ru/upload/iblock/eed/Pravila-vida-sporta-akrobaticheskiy-rok_n_roll_-utverzhdny-Minsportom-RF-09.04.2021-g._prikaz_-215.pdf | |
| Подготовительная часть | | |
| Разминка Последовательность упражнений: 1. Бег на месте - 5 минут. 2. Прыжки руки и ноги в стороны, вместе – 2 минуты 3. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра – 1 минута 4. Наклоны головы в стороны – 2 восьмерки 5. Наклоны головы вперед -назад - две восьмёрки. 6. Обороты головой по две восьмёрки в каждую сторону. 7. Обороты плечами – 2 вперед, 2 назад – 10 комбинаций 8. Наклоны корпуса в стороны – 1 минута 9. Наклоны корпуса вперед, вниз, в стороны, назад - 1 минута. 10. Обороты корпуса – 10 в каждую сторону | 30 минут | Разминка 1 часть |

11. Обороты бедром. Каждой ногой по 2 восьмёрки. Стороны меняем. Руки в стороны.
12. Тянем бедро вперед к плечу, назад - по 15 секунд в каждом положении. Ноги меняем.
13. Обороты от колена, руки на поясе, бедро поднимаем параллельно полу - в каждую сторону по 2 восьмёрки.
14. Обороты коленями от себя, к себе. Ноги вместе, руки на коленях. Во время оборота поднимаемся на высокий полупалец - по две восьмёрки в каждую сторону.
15. Обороты коленями вправо, влево, ноги вместе – две восьмерки в каждую сторону.
16. 2. Прыжки ноги вместе - 1 минута.
17. Обороты стопой. Руки на поясе. В каждую сторону по 2 восьмёрки.
18. Растяжка: 2 счета складка – 2 счета упор присев. 10 комбинаций
19. Удерживаем положение складка 30 секунд
20. Ноги на ширине плеч. Тянемся к правой и левой ноге. Удерживаем каждое положение 30 секунд
21. Ноги на ширине плеч. Наклоны к правой, по центру, к левой ноге, в исходной положение руки наверх. 10 комбинаций.
22. Выпад вперед на правую ногу. 2 счета выпад, 2 счета выпрямляем правое колено, положение уголок. 10 комбинаций.
23. Выпад на правую ногу, левое колено на полу, руки на правой коленке. 30 секунд.
Выпрямляем переднее колено, наклоняемся к

[Разминка 2 часть](#)

| | | |
|--|--------------|--|
| <p>правой ноге. Удерживаем 30 секунд</p> <p>24. Боковой выпад на правую ногу – 15 секунд.</p> <p>25. Переходы с ноги на ногу в положении боковой выпад – 10 раз.</p> <p>26. Повторить весь комплекс (п. 22-25) на левую ногу.</p> | | |
| <p>Основная часть</p> | | |
| <p>1. Прыжки на скакалке. На ногах грузы. 100 прыжков на 2 ногах, 50 на правой, 50 на левой ноге.</p> <p>2. Проработка стоп. Подъемы на высокий полупалец на одной ноге. Руки вдоль корпуса. Рабочую ногу кладем прямую на возвышенность (подоконник, стул) , носок натянут. Делаем на каждую ногу по 20 подъёмов под счёт. Два подхода. Колено опорной ноги прямое.</p> <p>3. Отработка свингового ритма. Хопы. Кладем кубики на расстоянии 2 стоп друг от друга. Темп музыки 46 т/мин. Руки на поясе. Поднимаем бедро наверхна первый счет, на второй счет сначала проделываем прыжок, затем ставим носок на степ. Работаем двумя ногами.</p> <p>4. Подводящие комбинации по технике ног. У стены ставим стул. Работаем в 48 т/мин. Стоим боком к стене, одной рукой опираемся на стену, вторая на поясе. Спина ровная. Фаза подъема и возврата - вдоль опорной ноги. Бедро удерживаем. Отрабатываем пружинку стопой. Плечи опущены, шея вытянута.</p> | <p>1 час</p> | <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Стопы</p> <p>Хопы</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Комбинация 1 (одной ногой) подъем - кик - степ медленно. Каждой ногой выполняем по 20 раз. Плечи опущены, шея вытянута. Обращаем внимание на проработку опорной стопы.</p> <p>Комбинация 2 Выполняем кик-сеп медленно с проработкой опорного колена. На кик сгибаем опорную ногу, на возврат выпрямляем. 20 раз каждой ногой.</p> <p>5. Связка для проработки кик-степа. Упражнение выполняем спиной к стене. На расстоянии двух стоп от стены ставим кубики, за ними стул. Руки натянуты вдоль корпуса. Опорное колено прямое. Спина ровная. Работаем 1 ногой, музыка 48 т/мин. Подъем 2 счета, кик 2 счета, возврат 2 счета, степ 2 счета (1 раз) + подъем 2 счета, кик 4 счета, степ 2 счета (1 раз) + кик 2 счета, степ 2 счета (4 раза) + кик-сеп (4 раза). Повторяем комбинацию 10 раз каждой ногой.</p> <p>6. Кик-бол-ченч через прыжок. 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 в сторону. Работаем 1 мин. 2 подхода</p> <p>7. Основной ход через 2 пружинки. Работаем в 48 т/мин. Руки на поясе. Пружинку между основным ходом отрабатываем постановкой на полупалец через верх и работой пятки. 10 раз. 2 подхода. В перерыве</p> | | <p>Комбинация 1</p> <p>Комбинация 2</p> <p>Связка</p> <p>Кик-болчейнч через прыжок</p> <p>Основной ход</p> |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|---|
| <p>между подходами растяжка.</p> <p>8. Основной ход через скакалку в 46 т/мин.</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Складки в разножку. Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Колени вытянуты, носки натянуты. Резким движением поднимаем верхний корпус и разводим ноги в стороны. 2 подхода по 20 раз. 2. Отжимания. Положение упор лежа. Кубик ставим под грудь. Ладони под плечами. Поясницу не прогибаем. Опускаясь вниз касаемся кубика грудью. Делаем два раза, затем держимся на согнутых руках 4 счета. Делаем 10 комбинаций узким и широким хватом. 2 подхода. 3. Лодочка с кубиком. В положении лежа на животе поднимаем корпус и прямые ноги вверх. В руках держим кубик и передаем его из руки в руку за спиной. Ноги держатся вместе и натянуты. Голова смотрит вниз. 10 раз вправо, затем 10 раз влево. 4. Боковая планка. Работаем параллельно стенке. Положение на локте, ноги вместе. Корпус ровный. От головы до носка должна быть прямая линия, без перегибов. Удерживаем | | <p>Основной ход через скакалку</p> <p>Складки в разножку</p> <p>Отжимания широкий хват</p> <p>Отжимания узкий хват</p> <p>Лодочка</p> <p>Боковая планка</p> |
|---|--|---|

| | | |
|---|--|--|
| минуту 5. Растяжка стоп. Удерживаем каждое положение 30 секунд. | | |
|---|--|--|

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-1С выполнена в полном объеме в размере 6 часов.