

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения акробатического рок-н-ролла групп ТЭ-1С  
в количестве 16 человек на период с 07.02.2022 – 13.02.2022

Тренер Глущенко Кристина Александровна

|                        | Содержание   | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
|------------------------|--|-----------|--|
| Теория                 | Видеоматериалы: <a href="https://photos.app.goo.gl/HBMEcexasjbPpHAN7">https://photos.app.goo.gl/HBMEcexasjbPpHAN7</a><br>Новый проект правил соревнований по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»:<br><a href="https://docs.google.com/document/d/104D9waWdcliiQzONz51HWhooHJHpgIeBhDEhqvVjTBY/mobilebasic">https://docs.google.com/document/d/104D9waWdcliiQzONz51HWhooHJHpgIeBhDEhqvVjTBY/mobilebasic</a>   |           |  |
| Подготовительная часть |  |           |  |
|                        | Разминка<br>Последовательность упражнений:<br>1. Бег на месте – 5 минут<br>2. Ходьба на месте с высоким подниманием колена – 3 минуты<br>3. Разминка стоп - подъём на носок, правая и левая нога поочередно – 1 минута<br>4. Разминка кистей - руки в замок, круговые движения.<br>5. Разминка плечевых суставов - круговые движения рук с согнутыми локтями – 10 раз вперед, 10 раз назад.<br>6. Подъем на носки, ноги вместе - 20 раз.<br>7. Перекаты с пятки на носок - 20 раз<br>8. Положение ноги врозь, наклоны в правую и левую стороны - 20 раз.<br>9. Наклоны вперед и назад - 20 раз.<br>10. Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями пола - по 5 раз в каждую сторону. | 30 минут  |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>11. Наклон вперед ноги врозь, удержание положения 10 счетов.</p> <p>12. Ноги вместе, на два счета упор присев, два счета наклон вниз - 10 комбинаций.</p> <p>13. Махи вперед, правой и левой ногой поочередно - 10 махов и удержание ноги параллельно полу 10 сек.</p> <p>14. Махи в стороны правой и левой ногой -10 раз и удержание ноги 10 сек.</p> <p>15. Положение сидя, ноги вместе - работа стоп, 2 счета натягиваем, два счета сокращаем стопу на себя – 10 комбинаций.</p> <p>16. Круговые движения стопами - 20 раз</p> <p>17. Наклон в положение складка – удержание 20 счетов</p> <p>18. Выпад вперед на правую ногу. 2 счета выпад, 2 счета выпрямляем правое колено, положение уголок. 10 комбинаций.</p> <p>19. Выпад на правую ногу, левое колено на полу, руки на правой коленке. 30 секунд. Выпрямяем переднее колено, наклоняемся к правой ноге. Удерживаем 30 секунд</p> <p>20. Боковой выпад на правую ногу – 15 секунд.</p> <p>21. Переходы с ноги на ногу в положении боковой выпад – 10 раз.</p> <p>22. Повторить весь комплекс (п. 18-21) на левую ногу.</p> |  |  |
|--|--|--|

Основная часть

1. Упражнение на проработку свингового ритма. Работаем в музыку 44 т/м. Руки на поясе. Спина прямая. Перед собой на полу кладем резинку. Счет 1-2 - ноги в стороны, вместе, счет 3-4 - ноги в стороны, вместе (прорабатываем пружинку стопой), счет 5-6 - кик болчейнч через резинку. Прыжок с двух ног, болчейнч без разворота. Далее на 1-2 ноги в стороны, вместе, 3-4 ноги в стороны, вместе, разворот лицом к резинке, кик болчейнч с двух ног через резинку. Выполняем 20 раз.

1 час

[https://vk.com/video-193168884\\_456250662](https://vk.com/video-193168884_456250662)

2. Кик-степы в положении обратная планка на локтях поочередно правой и левой ногой. Между пальцами ног зажат носок. Бедра подняты, корпус ровный. На каждую ногу по 10 кик-степов.

[https://vk.com/video-193168884\\_456250665](https://vk.com/video-193168884_456250665)

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

[https://vk.com/video-193168884\\_456250667](https://vk.com/video-193168884_456250667)

4. Основной ход через скакалку в 44 т/мин. Работаем четко в музыку без остановок. 20 комбинаций.

[https://vk.com/video-193168884\\_456250671](https://vk.com/video-193168884_456250671)

5. Основной ход через упор лёжа. В музыку 48 т/мин. 20 комбинаций.

[https://vk.com/video-193168884\\_456250673](https://vk.com/video-193168884_456250673)

6. Отжимания широким хватом. Положение упор лежа. Стопы вместе на полу. Блок под грудью. Поясницу не проваливаем, живот (пресс) втягиваем, колени прямые.

[https://vk.com/video-193168884\\_456251829?list=a63c32ea8e662922d6](https://vk.com/video-193168884_456251829?list=a63c32ea8e662922d6)

2 отжимания - 4 счета удержание в положении локти согнуты - это одна комбинация . Делаем 10 комбинаций.

7. Исходное положение - планка на прямых руках. Поочередно опускаемся на согнутые локти и также поочередно встаём, выпрямляя руки. Опускание и подъем -это одна комбинация. Делаем 20 комбинаций

.  
Под животом кладём блок и во время всего упражнения живот не должен касаться этого блока. На поясницу так же кладём блок. Во время всего упражнения блок не должен упасть. Т е живот напряжен и собран , поясница не проваливается .

8. Стойка на руках у стены. Встаём в планку на прямых руках, ногами упираемся в стену. Забираемся ногами, перебирая руками, в стойку на руки. Если вы не чувствуете баланс в стойке, не доходите до четко вертикального положения . Оставляйте тело немного под углом к стене для своей безопасности! В этом положении удерживаем 8 счетов и снова спускаемся в планку. Таких подъёмов делаем 10 раз.

9. Работа руками с резинкой. На руках тяжелые грузы. Садимся - ноги вперёд, между пятками зажимаем блок и тянем носки, спина вертикально. Исходное положение рук - наверху (локти обязательно прямые). Работаем медленно. Опускаем руки в стороны, затем соединяем руки перед собой, снова в стороны и наверх. Это одна комбинация. Делаем 20 комбинаций.

[https://vk.com/video-193168884\\_456251765?list=55de4b1169bf365ccc](https://vk.com/video-193168884_456251765?list=55de4b1169bf365ccc)

[https://vk.com/video-193168884\\_456251823?list=93fae0c94cdb8edac5](https://vk.com/video-193168884_456251823?list=93fae0c94cdb8edac5)

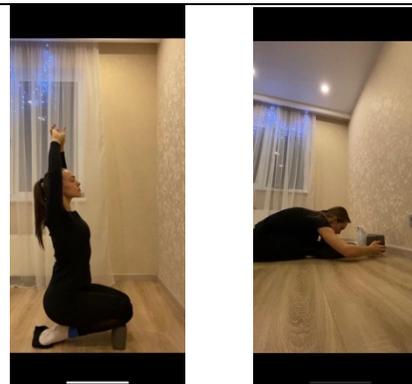
[https://vk.com/video-193168884\\_456251825?list=db428a6142ca584fd6](https://vk.com/video-193168884_456251825?list=db428a6142ca584fd6)

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>10. Упражнения на силу спины.</p> <p>1) Перекладывание блока за спиной. Шея ровная. На руках тяжелые грузы, на ногах легкие. Локти прямые. Ноги удерживаем над полом – работаем 10 комбинаций в правую и левую сторону.</p> <p>2) «Лыжник» из положения стоя.<br/>2 подхода по 15 комбинаций.</p> <p>11. Прогон танцевальной программы в музыку 48 т\м на месте.</p> |  | <p><a href="https://vk.com/video-193168884_456251779?list=52b6dabeef0f05bdc2">https://vk.com/video-193168884_456251779?list=52b6dabeef0f05bdc2</a></p> <p><a href="https://vk.com/video-193168884_456251724?list=4ca0df5d22222658e0">https://vk.com/video-193168884_456251724?list=4ca0df5d22222658e0</a></p> |
|---|--|---|

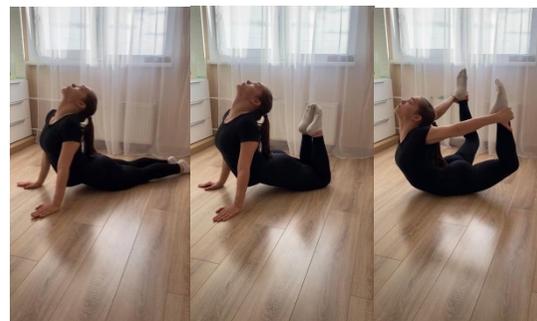
Заключительная часть

|   |                 |  |
|---|-----------------|--|
| <p>Растяжка</p> <p>1. Выполняем все позиции с фото. Удержание каждой позиции не менее 30 сек на каждую ногу</p> | <p>30 минут</p> |  |
|---|-----------------|--|

2. Растяжка голеностопного сустава и подколенных связок. Выполняем каждое упражнение с фото и видео. Каждое положение удерживаем 30 сек.



3. Растяжка спины. Выполняем с фото каждое упражнение по 5 раз, по 15 сек.



4. Растяжка поперечного шпагата.

1) Выполняем наклон к правой/левой/ в центр. Носки максимально натянуты на себя. Удержание каждого положения 15 сек.



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