

Расписание дистанционных занятий для учащихся МАУ СШ «Титан»

Отделение спортивные танцы. Тренер: Гурина Марина Викторовна

НП-3

Дата	Содержание занятий	Контроль
14.05.	<p>1. Разминка (упражнения для разогрева мышц)</p> <p>2. Силовая тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте 30 сек - бег с высоким подниманием колен 30 сек - бег с захлестом ног назад 30 сек - выпады 12 - далее попеременно со скакалкой: <ul style="list-style-type: none"> - скакалка 20 раз - подъемы ног из положения лежа на спине 12 раз - скакалка 20 раз - планки по 30 сек.(на вытянутых руках, боком, спиной) - скакалка 20 раз - отжимания 12 раз - скакалка 20 раз - «скалолаз » 20 раз - скакалка 20 раз - велосипед со скручиванием 20 раз. <p>3. Упражнения на растяжку (шпагаты)</p> <p>4. СФП. Танец Джайв</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжковые упражнения 	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
17.05.	<p>1. Разминка (упражнения для разогрева мышц)</p> <p>2. . Растяжка</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.П. сидя, ноги выпрямлены. Работа стопами вперед(стараемся пальчиками достать до пола, поочередно. Круговые вращения стоп. - Складка 1 мин - Скручивания (лежа на спине, колени согнуты, ноги поворачиваем в одну сторону, верхнюю часть туловища в другую) 10 раз - Складка носочки тянем на себя 1 мин - Бабочка 1 мин - И.П. сидя, ноги максимально широко в стороны, наклоны в стороны, вперед. - Растяжки на шпагат. <p>4. СФП. Танец Квикстеп</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка у стены 3 мин. - упражнения на технику шагов вперед, назад - связочка из прыжков на месте 	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
19.05.	<p>1. Разминка (упражнения для разогрева мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - голова (наклоны, повороты, круговые вращения) - плечи (подъем, опускание, круговые вращения) - руки (разминаем кисти, вращения от локтя, круговые 	Присылаем фотоотчет в WhatsApp

	<p>вращения рук и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны (вперед, назад, в стороны, круговые вращения) - ноги (работа бедер, колен, стоп) - прыжки <p>2. Круговая тренировка(делаем 3 круга, на каждой позиции по 30 сек):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 поз. Отжимания 2 поз. Пресс (лежа на спине) 3 поз. Планка с выпрыгиванием 4 поз. Пресс (лежа на животе) 5 поз. Прыжки на скакалке (если нет скакалки, то просто прыжки на месте) <p>3. СФП. Танец самба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъемы с выносом ноги вперед, в сторону, назад - движение баунс - основные движения на месте. 	
21.05.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (упражнения для разогрева мышц) 2. Силовая тренировка: <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте 30 сек -бег с высоким подниманием колен 30 сек - бег с захлестом ног назад 30 сек - выпады 12 - далее попеременно со скакалкой: <ul style="list-style-type: none"> -скакалка 20 раз - подъемы ног из положения лежа на спине 12 раз - скакалка 20 раз - планки по 30 сек.(на вытянутых руках, боком, спиной) - скакалка 20 раз - отжимания 12 раз - скакалка 20 раз - «скалолаз » 20 раз - скакалка 20 раз - велосипед со скручиванием 20 раз. 3. Упражнения на растяжку (шпагаты) 4. СФП. Танец Медленный вальс <ul style="list-style-type: none"> - стойка у стены 3 мин. - подъемы, снижения - упражнения на технику шагов вперед, назад 	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
24.05.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (упражнения для разогрева мышц) 2. . Растяжка <ul style="list-style-type: none"> - И.П. сидя, ноги выпрямлены. Работа стопами вперед(стараемся пальчиками достать до пола, поочередно. Круговые вращения стоп. - Складка 1 мин - Скручивания (лежа на спине, колени согнуты, ноги поворачиваем в одну сторону, верхнюю часть туловища в другую) 10 раз 	

	<ul style="list-style-type: none"> -Складка носочки тянем на себя 1 мин - Бабочка 1 мин - И.П. сидя, ноги максимально широко в стороны, наклоны в стороны, вперед. - Растяжки на шпагат. 3. СФП. Танец ча-ча-ча. - упражнения на работу (резкий вынос ноги вперед, назад, в сторону) - основные шаги 	
26.05.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (упражнения для разогрева мышц) 2. Круговая тренировка(делаем 3 круга, на каждой позиции по 30 сек): <ul style="list-style-type: none"> 1 поз. Отжимания 2 поз. Пресс (лежа на спине) 3 поз. Планка с выпрыгиванием 4 поз. Пресс (лежа на животе) 5 поз. Прыжки на скакалке (если нет скакалки, то просто прыжки на месте) 3. Упражнения на растяжку (шпагаты). 4. СФП. Танец Венский вальс <ul style="list-style-type: none"> - стойка у стены 3 мин. - подъемы, снижения - упражнения на технику шагов вперед, назад 	
28.05.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (упражнения для разогрева мышц) 2. Силовая тренировка: <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте 30 сек -бег с высоким подниманием колен 30 сек - бег с захлестом ног назад 30 сек - выпады 12 - далее попеременно со скакалкой: <ul style="list-style-type: none"> -скакалка 20 раз - подъемы ног из положения лежа на спине 12 раз - скакалка 20 раз - планки по 30 сек.(на вытянутых руках, боком, спиной) - скакалка 20 раз - отжимания 12 раз - скакалка 20 раз - «скалолаз » 20 раз - скакалка 20 раз - велосипед со скручиванием 20 раз. 3. Упражнения на растяжку (шпагаты) 4. СФП. Танец Джайв <ul style="list-style-type: none"> - прыжковые упражнения 	
31.05.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (упражнения для разогрева мышц) 2. . Растяжка <ul style="list-style-type: none"> - И.П. сидя, ноги выпрямлены. Работа стопами вперед(стараемся пальчиками достать до пола, поочередно. 	

<p>Круговые вращения стоп.</p> <ul style="list-style-type: none">- Складка 1 мин- Скручивания (лежа на спине, колени согнуты, ноги поворачиваем в одну сторону, верхнюю часть туловища в другую) 10 раз-Складка носочки тянем на себя 1 мин- Бабочка 1 мин- И.П. сидя, ноги максимально широко в стороны, наклоны в стороны, вперед.- Растяжки на шпагат. <p>4. СФП. Танец Квикстеп</p> <ul style="list-style-type: none">- стойка у стены 3 мин.- упражнения на технику шагов вперед, назад- связочка из прыжков на месте	
--	--