

Расписание дистанционных занятий для учащихся МАУ СШ «Титан»

Отделение спортивные танцы. Тренер: Гурина Марина Викторовна

НП-2

Дата	Содержание занятий	Контроль
13.04.	<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 вращения рук и т.п.) - наклоны (вперед, назад, в стороны, круговые вращения) - ноги (работа бедер, колен, стоп) - прыжки <p>2. Круговая тренировка № 2(делаем 3 круга, на каждой позиции по 30 сек):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 поз. Отжимания 2 поз. Лежа на спине подъем прямых ног 3 поз. Приседание, затем мах в сторону с фиксацией ноги. 4 поз. Планка 5 поз. Прыжки на скакалке с ускорением (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. 	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
15.04.	<p>1. Разминка (упражнения для разогрева мышц)</p> <p>2. Силовая тренировка№2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки с хлопком над головой 30 раз - Приседание 30 раз - Пресс 15 раз - Отжимание 12 раз - Планка с выпрыгиванием 10 раз - Прыжки с хлопком над головой 15 раз - Пресс 10 раз - Стульчик у стенки 30 сек - Планка 30 сек <p>3. СФП. Танец Медленный вальс</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка у стены 3 мин. - подъемы, снижения - упражнения на технику шагов вперед, назад 	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
17.04.	<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. 	Присылаем фотоотчет в WhatsApp

	<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. 3. СФП. Танец ча-ча-ча. - упражнения на работу (резкий вынос ноги вперед, назад, в сторону) - основные шаги 	
20.04.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (упражнения для разогрева мышц) 2. Круговая тренировка №2 3. СФП. Танец Венский вальс <ul style="list-style-type: none"> - стойка у стены 3 мин. - подъемы, снижения - упражнения на технику шагов вперед, назад 	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
22.04.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (упражнения для разогрева мышц) 2. Силовая тренировка №2 3. СФП. Танец Джайв <ul style="list-style-type: none"> - прыжковые упражнения 	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
24.04.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (упражнения для разогрева мышц) 2. Растяжка. 3. СФП. Танец самба: <ul style="list-style-type: none"> - подъемы с выносом ноги вперед, в сторону, назад - движение баунс - основные движения на месте. 	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
27.04.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (упражнения для разогрева мышц) 2. Круговая тренировка №2 : 3. 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
29.04.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (упражнения для разогрева мышц) 2. Силовая тренировка №2 3. СФП. Танец ча-ча-ча. <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на работу (резкий вынос ноги вперед, назад, в сторону) - основные шаги 	Присылаем фотоотчет в WhatsApp