

**Расписание дистанционных занятий для учащихся МАУ СШ «Титан»  
Отделение спортивные танцы.  
Тренер: Гурина Марина Викторовна  
НП-2**

Дата	Содержание занятий	Контроль
01.04.	<p>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- голова ( наклоны, повороты, круговые вращения)</li> <li>- плечи (подъем, опускание, круговые вращения)</li> <li>- руки ( разминаем кисти, вращения от локтя, круговые вращения рук и т.п.)</li> <li>- наклоны ( вперед, назад, в стороны, круговые вращения)</li> <li>- ноги ( работа бедер, колен, стоп)</li> <li>- прыжки</li> </ul> <p>2. Круговая тренировка( делаем 3 круга, на каждой позиции по 30 сек):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 поз. Отжимания</li> <li>2 поз. Пресс (лежа на спине)</li> <li>3 поз. Планка с выпрыгиванием</li> <li>4 поз. Пресс ( лежа на животе)</li> <li>5 поз. Прыжки на скакалке ( если нет скакалки, то просто прыжки на месте)</li> </ol> <p>3. СФП. Танец самба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъемы с выносом ноги вперед, в сторону, назад</li> <li>- движение баунс</li> <li>- основные движения на месте.</li> </ul>	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
03.04.	<p>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</p> <p>2. Силовая тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте 30 сек</li> <li>-бег с высоким подниманием колен 30 сек</li> <li>- бег с захлестом ног назад 30 сек</li> <li>- выпады 12</li> <li>- далее попеременно со скакалкой: <ul style="list-style-type: none"> <li>-скакалка 20 раз</li> <li>- подъемы ног из положения лежа на спине 12 раз</li> <li>- скакалка 20 раз</li> <li>- планки по 30 сек.( на вытянутых руках, боком, спиной)</li> </ul> </li> </ul>	Присылаем фотоотчет в WhatsApp

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалка 20 раз</li> <li>- отжимания 12 раз</li> <li>- скакалка 20 раз</li> <li>- «скалолаз » 20 раз</li> <li>- скакалка 20 раз</li> <li>- велосипед со скручиванием 20 раз.</li> </ul> <p>3. Упражнения на растяжку ( шпагаты)</p> <p>4. СФП. Танец Медленный вальс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка у стены 3 мин.</li> <li>- подъемы, снижения</li> <li>- упражнения на технику шагов вперед, назад</li> </ul>	
06.04.	<p>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</p> <p>2. Круговая тренировка</p> <p>3. СФП. Танец ча-ча-ча.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на работу ( резкий вынос ноги вперед, назад, в сторону)</li> <li>- основные шаги</li> </ul>	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
08.04.	<p>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</p> <p>2. Силовая тренировка.</p> <p>3. Упражнения на растяжку ( шпагаты).</p> <p>4. СФП. Танец Венский вальс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка у стены 3 мин.</li> <li>- подъемы, снижения</li> <li>- упражнения на технику шагов вперед, назад</li> </ul>	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
10.04.	<p>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</p> <p>2. Круговая тренировка</p> <p>3. СФП. Танец Джайв</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжковые упражнения</li> </ul>	Присылаем фотоотчет в WhatsApp