

Расписание дистанционных занятий для учащихся МАУ СШ «Титан»

Отделение спортивные танцы. Тренер: Гурина Марина Викторовна

НП-3

Дата	Содержание занятий	Контроль
14.04.	<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 № 2( делаем 3 круга, на каждой позиции по 30 сек):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 поз. Отжимания</li> <li>2 поз. Лежа на спине подъем прямых ног</li> <li>3 поз. Приседание, затем мах в сторону с фиксацией ноги.</li> <li>4 поз. Планка</li> <li>5 поз. Прыжки на скакалке с ускорением ( 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
16.04.	<p>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</p> <p>2. Силовая тренировка№2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки с хлопком над головой 30 раз</li> <li>- Приседание 30 раз</li> <li>- Пресс 15 раз</li> <li>- Отжимание 12 раз</li> <li>- Планка с выпрыгиванием 10 раз</li> <li>- Прыжки с хлопком над головой 15 раз</li> <li>- Пресс 10 раз</li> <li>- Стульчик у стенки 30 сек</li> <li>- Планка 30 сек</li> </ul> <p>3. 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>	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
19.04.	<p>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</p> <p>2. Растяжка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.П. сидя, ноги выпрямлены. Работа стопами вперед( стараемся пальчиками достать до пола, поочередно. Круговые вращения стоп.</li> </ul>	Присылаем фотоотчет в WhatsApp

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Складка 1 мин</li> <li>- Скручивания ( лежа на спине, колени согнуты, ноги поворачиваем в одну сторону, верхнюю часть туловища в другую) 10 раз</li> <li>-Складка носочки тянем на себя 1 мин</li> <li>- Бабочка 1 мин</li> <li>- И.П. сидя, ноги максимально широко в стороны, наклоны в стороны, вперед.</li> <li>- Растяжки на шпагат.</li> <li>3. СФП. Танец ча-ча-ча.</li> <li>- упражнения на работу ( резкий вынос ноги вперед, назад, в сторону)</li> <li>- основные шаги</li> </ul>	
21.04.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</li> <li>2. Круговая тренировка №2</li> <li>3. СФП. Танец Венский вальс</li> </ol> <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
23.04.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</li> <li>2. Силовая тренировка №2</li> <li>3. СФП. Танец Джайв</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжковые упражнения</li> </ul>	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
26.04.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</li> <li>2. Растяжка.</li> <li>3. СФП. Танец самба:</li> </ol> <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
28.04.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</li> <li>2. Круговая тренировка №2 :</li> <li>3. СФП. Танец Медленный вальс</li> </ol> <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
30.04.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</li> <li>2. Силовая тренировка №2</li> <li>3. СФП. Танец ча-ча-ча.</li> </ol> <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