

## Расписание дистанционных занятий для учащихся МАУ СШ «Титан»

### Отделение спортивные танцы.

Тренер: Гурина Марина Викторовна

НП-3

Дата	Содержание занятий	Контроль
02.04.	<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
05.04.	<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,</li></ul></li></ul>	Присылаем фотоотчет в WhatsApp

	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 - стойка у стены 3 мин. - подъемы, снижения - упражнения на технику шагов вперед, назад	
07.04.	1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц) 2. Круговая тренировка 3. СФП. Танец ча-ча-ча. - упражнения на работу ( резкий вынос ноги вперед, назад, в сторону) - основные шаги	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
09.04.	1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц) 2. Силовая тренировка. 3. Упражнения на растяжку ( шпагаты). 4. СФП. Танец Венский вальс - стойка у стены 3 мин. - подъемы, снижения - упражнения на технику шагов вперед, назад	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
12.04.	1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц) 2. Круговая тренировка 3. СФП. Танец Джайв - прыжковые упражнения	Присылаем фотоотчет в WhatsApp