

Расписание дистанционных занятий для учащихся МАУ СШ «Титан»

Отделение спортивные танцы. Тренер: Гурина Марина Викторовна

ТСС-2

Дата	Содержание занятий	Контроль
13.05.	<p>. 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 1 минуте):</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. Упражнения на растяжку ( шпагаты).</p> <p>4. СФП. Танец Джайв</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжковые упражнения</li> <li>-свивлы</li> <li>- работа рук и корпуса</li> </ul>	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
15.05.	<p>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</p> <p>2. Силовая тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте 1 мин</li> <li>-бег с высоким подниманием колен 1 мин</li> <li>- бег с захлестом ног назад 1 мин</li> <li>- выпады 20</li> <li>- далее попеременно со скакалкой: <ul style="list-style-type: none"> <li>-скакалка 30 раз</li> <li>- подъемы ног из положения лежа на спине 30 раз</li> <li>- скакалка 30 раз</li> <li>- планки по 30 сек.( на вытянутых руках, боком, спиной)</li> <li>- скакалка 30 раз</li> <li>- отжимания 30 раз</li> <li>- скакалка 30 раз</li> <li>- «скалолаз » 30 раз</li> <li>- скакалка 30 раз</li> <li>- велосипед со скручиванием 30 раз.</li> </ul> </li> </ul> <p>3. СФП. Танец Танго</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка у стены 3 мин</li> <li>- упражнения на работу ( резкий вынос ноги вперед, назад,</li> </ul>	Присылаем фотоотчет в WhatsApp

	<p>в сторону) - основные шаги</p>	
17.05.	<p>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц) - 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> <p>2. Растяжка - 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) 20 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> <p>3. СФП. Танец самба: - подъемы с выносом ноги вперед, в сторону, назад - движение баунс - основные движения на месте.</p>	<p>Присылаем фотоотчет в WhatsApp</p>
18.05.	<p>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц) 2. Круговая тренировка: 3. Упражнения на растяжку ( шпагаты) 4. СФП. Танец Медленный вальс - стойка у стены 3 мин. - подъемы, снижения - упражнения на технику шагов вперед, назад - упражнения на работу корпуса</p>	<p>Присылаем фотоотчет в WhatsApp</p>
20.05.	<p>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц) 2 . Силовая тренировка - Растяжки на шпагат. 3. СФП. Танец ча-ча-ча. - упражнения на работу ( резкий вынос ноги вперед, назад, в сторону) - основные шаги</p>	<p>Присылаем фотоотчет в WhatsApp</p>
22.05.	<p>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц) 2. Растяжка. 3. СФП. Танец Венский вальс - стойка у стены 3 мин.</p>	<p>Присылаем фотоотчет в WhatsApp</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подъемы, снижения</li> <li>- упражнения на технику шагов вперед, назад</li> <li>- упражнения на работу корпуса</li> </ul>	
24.05.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</li> <li>2. Круговая тренировка</li> <li>3. СФП. Танец Румба</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на работу ( резкий вынос ноги вперед, назад, в сторону)</li> <li>- основные шаги</li> <li>- свивлы</li> </ul>	
25.05.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</li> <li>2. Силовая тренировка</li> <li>3. Упражнения на растяжку ( шпагаты)</li> <li>4. СФП. Танец квикстеп</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка у стены 3 мин.</li> <li>- прыжковые упражнения</li> </ul>	
27.05	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</li> <li>2. Растяжка.</li> <li>3. СФП. Танец Джайв</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжковые упражнения</li> <li>-свивлы</li> <li>- работа рук и корпуса</li> </ul>	
29.05	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</li> <li>2. Круговая тренировка</li> <li>3. СФП. Танец Танго</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка у стены 3 мин</li> <li>- упражнения на работу ( резкий вынос ноги вперед, назад, в сторону)</li> <li>- основные шаги</li> </ul>	
31.05.	<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>	