

Расписание дистанционных занятий для учащихся МАУ СШ «Титан»

Отделение спортивные танцы. Тренер: Гурина Марина Викторовна

ТСС-2

Дата	Содержание занятий	Контроль
03.05.	<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(делаем 3 круга, на каждой позиции по 1 минуте):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 поз. Отжимания 2 поз. Пресс (лежа на спине) 3 поз. Планка с выпрыгиванием 4 поз. Пресс (лежа на животе) 5 поз. Прыжки на скакалке (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
04.05.	<p>1. Разминка (упражнения для разогрева мышц)</p> <p>2. Силовая тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте 1 мин - бег с высоким подниманием колен 1 мин - бег с захлестом ног назад 1 мин - выпады 20 - далее попеременно со скакалкой: <ul style="list-style-type: none"> - скакалка 30 раз - подъемы ног из положения лежа на спине 30 раз - скакалка 30 раз - планки по 30 сек.(на вытянутых руках, боком, спиной) - скакалка 30 раз - отжимания 30 раз - скакалка 30 раз - «скалолаз » 30 раз - скакалка 30 раз - велосипед со скручиванием 30 раз. <p>3. Упражнения на растяжку (шпагаты)</p> <p>4. СФП. Танец Медленный вальс</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка у стены 3 мин. - подъемы, снижения 	Присылаем фотоотчет в WhatsApp

	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на технику шагов вперед, назад - упражнения на работу корпуса 	
06.05.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (упражнения для разогрева мышц) 2 Растяжка <ul style="list-style-type: none"> - 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. 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
08.05.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (упражнения для разогрева мышц) 2. Круговая тренировка. 3. Упражнения на растяжку (шпагаты). 4. СФП. Танец Венский вальс <ul style="list-style-type: none"> - стойка у стены 3 мин. - подъемы, снижения - упражнения на технику шагов вперед, назад - упражнения на работу корпуса 	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
10.05.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (упражнения для разогрева мышц) 2. Силовая тренировка 3. СФП. Танец Румба <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на работу (резкий вынос ноги вперед, назад, в сторону) - основные шаги - свивлы 	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
11.05.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (упражнения для разогрева мышц) 2. Растяжка 3. Упражнения на растяжку (шпагаты) 4. СФП. Танец квикстеп <ul style="list-style-type: none"> - стойка у стены 3 мин. - прыжковые упражнения 	Присылаем фотоотчет в WhatsApp