

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

### Отделение спортивные танцы.

Тренер: Гурина Марина Викторовна

ТСС-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 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. 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 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,</li></ul></li></ul>	Присылаем фотоотчет в WhatsApp

	боком, спиной) - скакалка 30 раз - отжимания 30 раз - скакалка 30 раз - «скалолаз » 30 раз - скакалка 30 раз - велосипед со скручиванием 30 раз. 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	
05.04.	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
06.04.	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 - упражнения на работу корпуса	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
08.04.	1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц) 2. Круговая тренировка 3. СФП. Танец Румба - упражнения на работу ( резкий вынос ноги вперед, назад, в сторону) - основные шаги - свивлы	Присылаем фотоотчет в WhatsApp
10.04.	1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц) 2. Силовая тренировка 3. Упражнения на растяжку ( шпагаты) 4. СФП. Танец квикстеп	Присылаем фотоотчет в WhatsApp

	<ul style="list-style-type: none"><li>- стойка у стены 3 мин.</li><li>- прыжковые упражнения</li></ul>	
12.04.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разминка ( упражнения для разогрева мышц)</li><li>2. Круговая тренировка</li><li>3. СФП. Танец Джайв</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>- прыжковые упражнения</li></ul>	Присылаем фотоотчет в WhatsApp