ПЛАН

тренировочных занятий с 24.01.2022 г. по 28.01.2022 г.

по танцевальному спорту

(вид спорта)

Группа БУ-1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01. | Упражнения для выносливости | 15 | ОФП |
| Баланс, равновесие | 20 | Хореография |
| Основные фигуры танцев | 20 | Латина |
| Перенос веса тела | 20 | Стандарт |
| Упражнения на гибкость | 15 | СФП |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 26.01 | Планка,отжимание,пресс | 15 | ОФП |
| Растяжка, мостик | 15 | СФП |
| Позиции,рук,ног | 20 | Хореография |
| Медленны вальс | 20 | Стандарт |
| Румба | 20 | Латина |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 28.01 | Отжимание,приседания | 15 | ОФП |
| Шпагат | 15 | СФП |
| Атитюды | 20 | Хореография |
| Квикстеп, прыжки | 20 | Стандарт |
| Работа стоп | 20 | Латина |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Группа УУ-2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01. | Упражнения для выносливости | 25 | ОФП |
| Баланс, равновесие | 30 | Хореография |
| Основные фигуры танцев | 30 | Латина |
| Перенос веса тела | 30 | Стандарт |
| Упражнения на гибкость | 20 | СФП |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 26.01 | Планка,отжимание,пресс | 25 | ОФП |
| Растяжка, мостик | 20 | СФП |
| Позиции,рук,ног | 30 | Хореография |
| Медленны вальс | 30 | Стандарт |
| Румба | 30 | Латина |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 28.01 | Отжимание,приседания | 25 | СФП |
| Шпагат | 20 | ОФП |
| Атитюды | 30 | Хореография |
| Квикстеп, прыжки | 30 | Стандарт |
| Работа стоп | 30 | Латина |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |