ПЛАН

тренировочных занятий с 31.01.2022 г. по 04.02. 2022 г.

 по Танцевальный спорт\_\_\_\_\_\_

(вид спорта)

Группа \_\_\_\_\_БУ1\_\_Парфенов В.М.\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01. | Упражнения для выносливости | 15 | ОФП |
| Баланс, равновесие | 20 | Хореография |
| Основные фигуры танцев | 20 | Латина |
| Перенос веса тела | 20 | Стандарт |
| Упражнения на гибкость | 15 | СФП |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 02.02 | Планка,отжимание,пресс | 15 | ОФП |
| Растяжка, мостик | 15 | СФП |
| Позиции,рук,ног | 20 | Хореография |
| Квикстеп | 20 | Стандарт |
| Самба | 20 | Латина |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 04. 02 | Отжимание,приседания | 15 | СФП |
| Шпагат  | 15 | ОФП |
| Атитюды | 20 | Хореография |
| Квикстеп, прыжки | 20 | Стандарт |
| Работа стоп | 20 | Латина |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с 31.01.2022 г. по 05.02.2022 г.

 по \_\_Танцевальный спорт\_\_\_\_\_\_

(вид спорта)

Группа \_\_\_УУ2\_\_\_\_Парфенов В.М.\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01. | Упражнения для выносливости | 25 | ОФП |
| Баланс, равновесие | 30 | Хореография |
| Основные фигуры танцев | 30 | Латина |
| Перенос веса тела | 30 | Стандарт |
| Упражнения на гибкость | 20 | СФП |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 02..02 | Планка,отжимание,пресс | 25 | ОФП |
| Растяжка, мостик | 20 | СФП |
| Позиции,рук,ног | 30 | Хореография |
| Танго | 30 | Стандарт |
| Самба | 30 | Латина |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 04.02 | Отжимание,приседания | 25 | СФП |
| Шпагат  | 20 | ОФП |
| Атитюды | 30 | Хореография |
| Квикстеп, прыжки | 30 | Стандарт |
| Работа стоп | 30 | Латина |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |