ПЛАН

тренировочных занятий с 07.02. 2022 г. по 13.02. 2022 г.

по танцевальному спорту

(вид спорта)

Группа БУ-1

Тренер Парфенов В. М.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 07.02 | Упражнения для выносливости | 15 | ОФП |
| Баланс, равновесие | 20 | Хореография |
| Основные фигуры танцев | 20 | Латина |
| Перенос веса тела | 20 | Стандарт |
| Упражнения на гибкость | 15 | Сфп |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 09.02 | Планка,отжимание,пресс | 15 | Офп |
| Растяжка, мостик | 15 | Сфп |
| Позиции,рук,ног | 20 | Хореография |
| Квикстеп | 20 | Стандарт |
| джайв | 20 | Латина |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 11. 02 | Отжимание,приседания | 15 | Сфп |
| Шпагат | 15 | Офп |
| Атитюды | 20 | Хореография |
| Квикстеп, прыжки | 20 | Стандарт |
| Работа стоп | 20 | Латина |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с 07.02. 2022 г. по 13.02. 2022 г.

по танцевальному спорту

(вид спорта)

Группа УУ2

Тренер Парфенов В. М.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 07.02 | Упражнения для выносливости | 25 | ОФП |
| Баланс, равновесие | 30 | Хореография |
| Основные фигуры танцев | 30 | Латина |
| Перенос веса тела | 30 | Стандарт |
| Упражнения на гибкость | 20 | Сфп |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 09.02 | Планка,отжимание,пресс | 25 | Офп |
| Растяжка, мостик | 20 | Сфп |
| Позиции,рук,ног | 30 | Хореография |
| фокстрот | 30 | Стандарт |
| посадобль | 30 | Латина |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 11.02 | Отжимание,приседания | 25 | Сфп |
| Шпагат | 20 | Офп |
| Атитюды | 30 | Хореография |
| Квикстеп, прыжки | 30 | Стандарт |
| Работа стоп | 30 | Латина |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |