План индивидуальных заданий для самостоятельной работы обучающихся в форме 

дистанционного обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Бу-2 |  | БУ-4 | Отчёт о выполнении |
|  | 09.00-10.10 | Практика | Теория Практика16.30-18.10 | Индивид.занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты.  |
| 24.01.22 | Тема:Техникав танце «Самба»« Быстрое действие вынос ноги в движении в танце самба.» | 1.Направления движений стопы2. Положение корпуса3. Действие «Флик»Работа действия колена4. Ритм 5. Выполнение базовых фигур | Тема:*Изучение истории спортивных танцев. Место зарождения танцевального спорта, развитие в общемировом масштабе, первые соревнования по спортивным танцам. Развитие танцевального спорта в России, Республике Саха (Якутия* | Отработка движений: 1. Фигура Ботафога2.Свивлы на стопе3. Левый поворот4. Кросс позиций стоп5. Смены сторон корпуса6. Ритм движений   | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через WHATSAPP |
|  |  |  |  |  |  |

Отделение спортивные танцы тренер-преподаватель: Артёмов Е.А.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата |  СОГ |  | БУ-1 |  | БУ-6 |  | Отчёт о выполнении |
|  | 14.00-15.10 | Практика | 10.00-11.10 | Практика | 18.00-19.45 | Практика | Индивид.занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты.  |
| 25.01.22 | Тема:Работа и позиция стоп на подъёме | 1. Основное положение стойки.2. Подъёмы на полупальцы по 6-ой позиции3. Подъёмы колена правой и левой ноги. Работа стопы вдоль ноги4.Прыжки с ровной позицией корпуса и натянутой стопой. | Тема:Техникав европейскойпрограмме«Направление корпуса в боковом шоссе. Распределение баланса корпуса при движении.» | 1. Направления движений корпуса2. Позиции шагов по отношению к корпусу.3. Подъёмы и снижение на стопе 4. Ритм шагов | Тема:Программа латина.«Смены позиций. Резкий контраст по ритму». | 1.Танец Ча-ча-ча. Фигуры1.Основной шаг.2. Раскрытие в сторону.3. Фигура Веер4. Лок степ5. Смены направлений в лок степе. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через WHATSAPP |
|  |  |  |  |  |   |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Бу-2 | БУ-4 |  | Отчёт о выполнении |
|  | Теория. Практика09.00-10.10 | 16.30-18.10 | Практика | Индивид.занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты.  |
| 26.01.22 | Тема:*«Личная и общественная гигиена»* | Техникав танце «Самба Фигура «Вольто» темп и ритм1.Правильность вынос ноги. Действие «Флик» 2.Работа стопы3.Скорость движения. 4. Работа опоры и рабочей ноги.5.Действие бедра. | Тема:Фигура «променадный самба ход на месте» | 1.Смена направления движений 2. Вращательное действие за счёт бедра3.Направления корпуса при движении4. Стороны корпуса при сменах действий.5.Позции рук.6.Ритм фигуры | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера черезWHATSAPP |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | СОГ |  | БУ-1 |  | БУ-6 |  | Отчёт о выполнении |
|  | 14.00-15.10 | Практика | 10.00-11.10 | Практика | 18.00-18.35 | Практика | Индивид.занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты.  |
| 27.01.22 | Тема:Прыжки по 6-ой позиции. Работа стопой и коленями.(партер на полу) | 1. Положение основной стойки2. Выталкивание от стопы вверх.3. Ритм умеренный4. Ритм быстрый.5. Положения корпуса сидя6. Работа колен и стоп сидя. | Тема: « Повторение пройденного материала» | 1.Спуск на стопе2.Работа со стопой3.Перемещение своего веса.4. Центральный баланс.5.Работа действия колена. 6.Отталкивание от стопы. | Тема:Техника европейской программы« Подъёмы на стопе со сменами действий в движении». | Танец «Медленный вальс» 1. Перекат на стопе при подъёмах2. Вращение на подъёмах в стопе3.Фигура «Променад» 4. «Двойной левый поворот» 5. Ритм. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджераWHATSAPP |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | БУ-2 |  | БУ-4 |  | БУ-6 |  | Отчёт о выполнении |
|  | 09.00-10.10 | Практика | 16.30-18.10 | Практика | 18.00-19.10 | Практика | Индивид.занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты.  |
| 28.01.22 | Тема: Работа колено и стопы. Ритмическая отработка | 1.Заполнение музыкального ритма за счёт колен2. Скорость наступания стопой3.Выворотность стоп. 4. Понятие свивл.5. Свивлы на стопе. | Тема: «Смена направления позиций в линиях корпуса, стоп и линий в кругу». | 1.Свивлы на стопе2.поворты на стопе3. Смена направления шагов при повороте корпуса  | Тема: Техника европейской программы.Отработка всех движений. | 1. Заполнение ритма на счёт 22. Давление колена и выталкивание от стопы 3. Направление движений, сохранение позиций стоп. 4. Ритм движения. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера черезWHATSAPP |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | СОГ |  | БУ-1 |  | БУ-6 |  | Отчёт о выполнении |
|  | 12.00-13.10 | Практика | 14.00-15.10 | Практика | 16.00-17.10 | Практика | Индивид.занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты.  |
| 29.01.22 | Тема:Работа корпусом,наклоны в разных направлениях. | 1. Положение стойки корпуса возле станка 2. Наклоны вперёд, в стороны, диоганаль.Круговые движение корпуса.3. Прогибы корпуса4. Ритм   | Тема: Техникав европейскойпрограмме«Просчитывание ритма выделение сильной доли.» | 1. Выталкивание от стопы на счёт \*1\* вперёд и назад2. Заполнение ритма через действя колен3. Подъёмы и спуски на стопе4.Ритм  | Тема:«Вариация самба. Скорость ритма работы стопы.»  | Выстраивание нескольких линий:1.Линий корпуса2. Фликовые действия 3.Выпрямление колен и работа стоп.4.Положение бедра.5.Ритм движений. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через WHATSAPP |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Бу-2 |  | БУ-4 |  | Отчёт о выполнении |
|  | 09.00-10.10 | Практика | 16.30-18.10 | Практика | Индивид.занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты.  |
| 31.01.22 | Тема:Техникав танце «Самба»«Ронд ногой» Ритм действия | 1.Направления позиций стоп2. Выворотность движения.3. «Круг» рисунокдействия ногой4.поворот корпуса с рабочей двигающейся ногой.5. Ритм  | Тема:Техника в латиноамериканской программе«Фигура коса в самбе» | 1. Положение корпуса 2. Свивлы на стопе3. Работа колена и стопы4. Распределение действия работы корпуса по стопе движений и бёдер.5.Позиция и направления шагов6. Ритм движений   | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через WHATSAPP |
|  |  |  |  |  |  |