План индивидуальных заданий для самостоятельной работы обучающихся в форме

дистанционного обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Бу-2 |  | БУ-4 | Отчёт о выполнении |
|  | 09.00-10.10 | Практика | Практика16.30-18.10 | Индивид.занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты.  |
| 7.02.22 | Тема:Техникав танце «Самба»Действие «флик» вынос стопы носком в пол от работы колена | 1.Направления движений стопы2. Положение корпуса3.Действие «Флик»Работа действия колена4. Ритм 5. Выполнение базовых фигур | Тема:Техника латино-американская программаДействие движения бедра при поворотах движений на стопе. | 1. Фигура спот поворот2.Свивлы на стопе 3. 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 |
|  | 14.00-15.10ZOOM | Практика | 10.00-11.10 | Практика | 18.00-19.45 | Практика | Индивид.занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты.  |
| 8.02.22 | Тема:Повороты корпуса. Положение рук  | 1. Основное положение стойки.2. стойка корпуса при положении сидя 3. Вращение корпуса стоя4.Ритм  | Тема:Техникав европейскойпрограмме«Выталкивание от стопы и перекат на стопе при движении вперёд.» | 1. Направления движений 2. Позиции шагов по отношению к корпусу.3. Подъёмы и снижение на стопе 4. Ритм шагов | Тема:Программа латина.« Отработка движений. Работа с коленями в музыкальном ритме в разных фигурах.». | 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 WHATSAPPВыполнения заданий через Zoom. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Бу-2 | БУ-4 |  | Отчёт о выполнении |
|  |  Практика09.00-10.10 | 16.30-18.10 | Практика | Индивид.занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты.  |
| 09.02.22 | Тема:*«*Скорость действия флик в фигурах танца самба*»* | Техникав танце «Самба Фигура «Виск в сторону» темп и ритм1.Правильность вынос ноги. Действие «Флик» 2.Работа стопы3.Скорость движения. 4. Работа опоры и рабочей ноги.5.Действие бедра. | Тема: «Перенос веса с правой ноги на левую с перенаправлением движений по кругу.» | 1. Вынос ноги и направление 3.Направления корпуса при движенииСвивлы на стопе4. Стороны корпуса в позиции чек.5.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.  |
| 10.02.22 | Тема:Отработка движений стопы и корпуса | Танец «Слоник»1.Положение основной стойки2. Выталкивание от стопы вверх.3. Ритм умеренный4. Ритм быстрый.5. Положения корпуса сидя6. Работа колен и стоп  | Тема: «Положение корпуса центральный баланс при движении вперёд и назад.» | 1.Спуск на стопе2.Работа со стопой3.Перемещение своего веса.4. Центральный баланс.5.Работа действия колена.   | Тема:Техника латинской программы« Скорость и быстрота движений ». | Танец «Джайв» 1.Акцент 2.Работа колен3.Скорость ритма. | 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.  |
| 11.02.22 | Тема: Европейская программа. Повторение трёх танцев. | 1. Медленный вальс по квадрату2. Быстый фокстрот. Четвертной поворот в одну линию3. Венский вальсАлгоритм шагов. | Фигура «Аргентинский кросс» | 1.Виск в сторну с разворотом 2. Ронд ногой 3. Смена направления шагов с поворотом корпуса.4.Ритм  | Тема: Техника латинской программы.Линии корпуса в фигуре Вольто и работа рук. | 1. Работа корпуса при движении бедра и колена2. Заполнение ритма в руках позиции рук3. 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 | 16.00-17.10ZOOM | Практика | Индивид.занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты.  |
| 12.01.22 | Тема:Смена позиций ног. | 1. Положение стойки корпуса 2.Квадрат медленного вальса.3.Направлениешагов.   | Тема: Техникав европейскойпрограмме«Отработка пройденного материала». | 1. Выталкивание от стопы на счёт \*1\* вперёд и назад2. Направление коруса 3. Выполнение шагов без подъёмов на стопе4.Ритм  | Тема:«самба».Фликовое действие в самбе | 1.Фликовые действия в основных фигурах2. Виск в сторону3. самба ход на месте4. Шаг крузадо5.Ритм движений. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через WHATSAPPZOOM |
|  |  |  |  |  |  |  |  |