План индивидуальных заданий для самостоятельной работы обучающихся в форме

дистанционного обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Бу-2 |  | БУ-4 | | Отчёт о выполнении |
|  | 09.00  -10.10 | Практика | Практика  16.30-  18.10 | | Индивид.  занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты. |
| 14.02.22 | Тема:  Медленный вальс. Техническая отработка движений. | 1.Направления движений стопы  2. Работа действия колена  3.Работа стопы и позиции  4. Ритм  5. Выполнение базовых фигур | Тема:  Направление движений по кругу в фигуре аргентинский кросс. | 1. Работа стоп и колен  2. Поворот корпуса в движении  2. 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  -15.10  ZOOM | Практика | 10.00  -11.10 | Практика | Теория Практика  18.00  -19.45 | | Индивид.  занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты. |
| 15.02.22 | Тема:  «Равновесие корпуса при движениях» | 1. Основное положение стойки.  2. Создание линий корпуса  3. Положение головы. | Тема:  Техника  в европейской  программе  «Направление корпуса при движении вперёд и назад в кругу в венском вальсе» | 1. Направления движений  2. смена позиций в корпусе во время движения. | Тема:  *Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологическое представление о спортивной тренировке.* | Отработка действия флик  1.Скорость движения  2. Работа колен  3. Направления движений  4.Работа над выворотностью |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Бу-2 | | БУ-4 | | Отчёт о выполнении |
|  | Практика  09.00  -10.10 | | Теория Практика  16.30-  18.10 | | Индивид.  занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты. |
| 16.02.22 | Тема:  Спуски на стопе и подъёмы. Отработка движения и техническое заполнение ритма | Техника  Медленного вальса.  1. Работа стопы  2. Работа колен  3. Заполнение ритма через работу колен и стоп. | Тема  «*История развития Олимпийского движения*» | Техника  в танце «Самба» Движение ронд.  1.Выворотность стопы при движения стопой по кругу.  2.Позиция стоп  3.Скорость движения.  4. Работа опоры и рабочей ноги. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через  WHATSAPP |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. |
| 17.02.22 | Тема:  «Координация движений». | 1.Работа колен и стоп  2. Стойка рук и ног.  3. Синхронность  движений. | Тема:  «Музыкальность исполнения венского вальса и его динамика» | 1. Алгоритм работы стопы  2. Ритм умеренный и быстрый. | Тема:Техника латинской программы  .«Cha-cha-cha» вариация» | «Скорость и быстрота движений»  1.Смены направлений движений  2.Работа колен  3.Скорость ритма. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера  WHATSAPP |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | БУ-2 | | БУ-4 |  | БУ-6 |  | Отчёт о выполнении |
|  | Теория Практика  09.00  -10.10 | | 16.30-  18.10 | Практика | 18.00  -19.10 | Практика | Индивид.  занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты. |
| 18.02.22 | Тема:  *Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения.* | Работа над танцем  «Быстрый фокстрот»  Продвижение от стопы. Выталкивание. Баланс на подъёме. | Тема:  «Ронд по кругу с фигурой вольто» | 1.Виск в сторну с разворотом  2. Ронд ногой  3. Смена направления шагов с поворотом корпуса.  4.Ритм | Тема: Техника латинской программы.  Линии корпуса и рук в фигуре раскрытие в чек. | 1. Работа корпуса при развороте  2. Ритма в руках позиции рук  3. Направление движений, сохранение позиций стоп.  4. Ритм движения. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через  WHATSAPP |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | СОГ |  | БУ-1 |  | БУ-6 |  | Отчёт о выполнении |
|  | 12.00  -13.10 | Практика | 14.00  -15.10 | Практика | 16.00  -17.10  ZOOM | Практика | Индивид.  занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты. |
| 19.01.22 | Тема:  Соединение элементов движений  по танцу  «ча-ча-ча». | 1. Положение стойки корпуса 2.Мини шоссе 3.Работа стопы  Ритм шагов. | Тема:  Техника  в европейской  программе  «Отработка ритма и выделение акцента». | 1. Выталкивание от стопы на счёт \*1\* вперёд и назад  2. Направление корпуса.  3. Выполнение шагов без подъёмов на стопе  4.Ритм | Тема:  «Ча-ча-ча».  Баланс корпуса, работа бёдер в движении во всех фигурах | 1. Действия в основных фигурах  2. Брейки  3. Хип твист  4. Лок стэп  5.Ритм движений. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через WHATSAPP  ZOOM |
|  |  |  |  |  |  |  |  |