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.  |
| 14.02.22 | Тема:Медленный вальс. Техническая отработка движений. | 1.Направления движений стопы2. Работа действия колена3.Работа стопы и позиции4. Ритм 5. Выполнение базовых фигур | Тема:Направление движений по кругу в фигуре аргентинский кросс. | 1. Работа стоп и колен2. Поворот корпуса в движении2. 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 |  Теория Практика18.00-19.45 | 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 корпуса3. Положение головы.  | Тема:Техникав европейскойпрограмме«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 флик1.Скорость движения 2. Работа колен3. Направления движений4.Работа над выворотностью |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Бу-2 | БУ-4 | Отчёт о выполнении |
|  |  Практика09.00-10.10 | Теория Практика16.30-18.10 | 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 | ТехникаМедленного вальса.1. Работа стопы2. Работа колен3. Заполнение ритма через работу колен и стоп. | Тема«*История развития Олимпийского движения*» | Техникав танце «Самба» Движение ронд.1.Выворотность стопы при движения стопой по кругу. 2.Позиция стоп3.Скорость движения. 4. Работа опоры и рабочей ноги. | 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.  |
| 17.02.22 | Тема:«Координация движений». | 1.Работа колен и стоп 2. Стойка рук и ног.3. Синхронностьдвижений.  | Тема: «Музыкальность исполнения венского вальса и его динамика» | 1. Алгоритм работы стопы2. Ритм умеренный и быстрый. | Тема:Техника латинской программы.«Cha-cha-cha» вариация»  | «Скорость и быстрота движений»1.Смены направлений движений 2.Работа колен3.Скорость ритма. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджераWHATSAPP |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | БУ-2 | БУ-4 |  | БУ-6 |  | Отчёт о выполнении |
|  | Теория Практика09.00-10.10 | 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 развороте2. 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.  |
| 19.01.22 | Тема:Соединение элементов движенийпо танцу «ча-ча-ча». | 1. Положение стойки корпуса 2.Мини шоссе 3.Работа стопы Ритм шагов.   | Тема: Техникав европейскойпрограмме«Отработка ритма и выделение акцента». | 1. Выталкивание от стопы на счёт \*1\* вперёд и назад2. Направление корпуса.3. Выполнение шагов без подъёмов на стопе4.Ритм  | Тема:«Ча-ча-ча».Баланс корпуса, работа бёдер в движении во всех фигурах | 1. Действия в основных фигурах2. Брейки3. Хип твист4. Лок стэп5.Ритм движений. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через WHATSAPPZOOM |
|  |  |  |  |  |  |  |  |