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 Практика  16.30-  18.10 | | Индивид.  занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты. |
| 24.01.22 | Тема:  Техника  в танце «Самба»  « Быстрое действие вынос ноги в движении в танце самба.» | 1.Направления движений стопы  2. Положение корпуса  3. Действие «Флик»  Работа действия колена  4. 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 Ботафога  2.Свивлы на стопе  3. Левый поворот  4. Кросс позиций стоп  5. Смены сторон корпуса  6. 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 позиции  3. Подъёмы колена правой и левой ноги. Работа стопы вдоль ноги  4.Прыжки с ровной позицией корпуса и натянутой стопой. | Тема:  Техника  в европейской  программе  «Направление корпуса в боковом шоссе. Распределение баланса корпуса при движении.» | 1. Направления движений корпуса  2. 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. Фигуры  1.Основной шаг.  2. Раскрытие в сторону.  3. Фигура Веер  4. Лок степ  5. Смены направлений в лок степе. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через  WHATSAPP |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Бу-2 | | БУ-4 |  | Отчёт о выполнении |
|  | Теория. Практика  09.00  -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»* | Техника  в танце «Самба Фигура «Вольто» темп и ритм  1.Правильность вынос ноги. Действие «Флик»  2.Работа стопы  3.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 бедра  3.Направления корпуса при движении  4. Стороны корпуса при сменах действий.  5.Позции рук.  6.Ритм фигуры | 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. |
| 27.01.22 | Тема:  Прыжки по 6-ой позиции.  Работа стопой и коленями.  (партер на полу) | 1. Положение основной стойки  2. Выталкивание от стопы вверх.  3. Ритм умеренный  4. Ритм быстрый.  5. Положения корпуса сидя  6. Работа колен и стоп сидя. | Тема:  « Повторение пройденного материала» | 1.Спуск на стопе  2.Работа со стопой  3.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 подъёмах  2. Вращение на подъёмах в стопе  3.Фигура «Променад» 4. «Двойной левый поворот»  5. Ритм. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера  WHATSAPP |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 колен  2. Скорость наступания стопой  3.Выворотность стоп.  4. Понятие свивл.  5. Свивлы на стопе. | Тема:  «Смена направления позиций в линиях корпуса, стоп и линий в кругу». | 1.Свивлы на стопе  2.поворты на стопе  3. Смена направления шагов при повороте корпуса | Тема: Техника европейской программы.  Отработка всех движений. | 1. Заполнение ритма на счёт 2  2. Давление колена и выталкивание от стопы  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 | 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 корпуса  4. Ритм | Тема:  Техника  в европейской  программе  «Просчитывание ритма выделение сильной доли.» | 1. Выталкивание от стопы на счёт \*1\* вперёд и назад  2. Заполнение ритма через действя колен  3. Подъёмы и спуски на стопе  4.Ритм | Тема:  «Вариация самба. Скорость ритма работы стопы.» | Выстраивание нескольких линий:  1.Линий корпуса  2. 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:  Техника  в танце «Самба»  «Ронд ногой» Ритм действия | 1.Направления позиций стоп  2. Выворотность движения.  3. «Круг» рисунок  действия ногой  4.поворот корпуса с рабочей двигающейся ногой.  5. Ритм | Тема:  Техника в латиноамериканской программе  «Фигура коса в самбе» | 1. Положение корпуса  2. Свивлы на стопе  3. Работа колена и стопы  4. Распределение действия работы корпуса по стопе движений и бёдер.  5.Позиция и направления шагов  6. Ритм движений | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через  WHATSAPP |
|  |  |  |  |  |  |