План индивидуальных заданий для самостоятельной работы обучающихся в форме

дистанционного обучения

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. |
| 21.02.22 | Тема:  Техника  в танце «Давление в коленях при спуске на стопе. Перемещение веса по стопе.» | 1.Направления движений стопы  2. Положение корпуса  3. плавность работы колен и стоп  4. центральный баланс | Тема:  Техника латино-американской программы  Действие повороты на стопе и в корпусе. | 1. Фигура виск в повороте  2. Свивлы на стопе  3. Вольто  3.Ритм движений | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через  WHATSAPP |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | СОГ |  | БУ-1 |  | БУ-6 |  | Отчёт о выполнении |
|  | 14.00  -15.10  ZOOM | Практика | 10.00  -11.10 | Практика | 18.00  -19.45 | Практика | Индивид.  занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты. |
| 22.02.22 | Тема:  Отрабатывание движений из пройденного материала. | 1. Основное положение стойки.  2. стойка корпуса при положении сидя при сменах ног в движении  3. Вращение корпуса стоя  при сменах ног в движении  4.Ритм  5.Повторение танцев. | Тема:  Техника  в европейской  программе  «Плавность поворотов за счёт работы стопы» | 1. Направления движений  2. Позиции шагов по отношению к корпусу.  3. Работа корпуса и стоп.  4. Ритм шагов | Тема:  Программа латина.  «Исполнение ритма, удлинение ритма в фигурах». | 1.Танец Ча-ча-ча. Фигуры  1.Расрытие в стороны.  Удлинение ритма счёта 3  2. Самба  Основные базовые фигуры  3. Удлинение ритма счёта 1 | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через  WHATSAPP  Выполнения заданий через Zoom. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | СОГ |  | БУ-1 | | БУ-6 |  | Отчёт о выполнении |
|  | 14.00  -15.10 | Практика | Теория Практика  10.00  -11.10 | | 18.00  -18.35 | Практика | Индивид.  занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты. |
| 24.02.22 | Тема:  Отработка движений  Просчитывание фигур медленно и быстро. | Танец Полька  1.Галоп  2.маршировка  3.подскок  4.Ритм | Тема:  «*Физическая культура и спорт в России.* | Отработка пройденного материала»  1.Спуск на стопе  2.Работа со стопой  3.Перемещение своего веса.  4. Центральный баланс.  5.Работа действия колена. | Тема:Техника латинской программы  «Раскрытие позиций корпуса в движениях связанных в работе рук». | Танец  «Ча-ча-ча»  1. Развороты на стопе.  2. Направление работы рук  3.Скорость ритма. | 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. |
| 25.02.22 | Тема:  Европейская программа.  «Плавность действий при перемещений движений» | Четвертной поворот.  Работа в трёх действиях.  1. Спуск на стопе сверху вперёд и назад  2. Работа стопы и колена.  Перемещение  корпуса.  3.Ритм. | Фигура  «Смена ног при движении в фигуре кросс» | Фигура Крис кросс  1. Ботафога  2.Вольто  3.Направления шагов с поворотом корпуса.  4.Ритм | Тема: Техника латинской программы.  Отработка движений. | 1. Работа корпуса при движении бедра и колена  2. 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. |
| 26.02.22 | Тема:  Разучивание медленного вальса | 1.Работа стоп и колен  2.Квадрат медленного вальса.  3.Направление  шагов. | Тема:  Техника  в европейской  программе  «Перекаты по стопе при движении вперёд». | 1. Выталкивание от стопы  2.Направление корпуса  3. Выполнение шагов на подъём на стопе  4.Ритм | Тема:  «Свитч в повороте». | 1.Развороты на стопе  2.Позиции линии стопы.  3.Работы сторон корпуса при движении бедра. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через WHATSAPP  ZOOM |
|  |  |  |  |  |  |  |  |