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 | Практика16.30-18.10 | Индивид.занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты.  |
| 21.02.22 | Тема:Техникав танце «Давление в коленях при спуске на стопе. Перемещение веса по стопе.» | 1.Направления движений стопы2. Положение корпуса3. плавность работы колен и стоп4. центральный баланс | Тема:Техника латино-американской программыДействие повороты на стопе и в корпусе. | 1. Фигура виск в повороте2. Свивлы на стопе 3. Вольто3.Ритм движений   | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через WHATSAPP |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.  |
| 22.02.22 | Тема:Отрабатывание движений из пройденного материала.  | 1. Основное положение стойки.2. стойка корпуса при положении сидя при сменах ног в движении3. Вращение корпуса стоя при сменах ног в движении4.Ритм5.Повторение танцев. | Тема:Техникав европейскойпрограмме«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. Фигуры1.Расрытие в стороны.Удлинение ритма счёта 32. СамбаОсновные базовые фигуры3. Удлинение ритма счёта 1 | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через WHATSAPPВыполнения заданий через Zoom. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | СОГ |  | БУ-1 | БУ-6 |  | Отчёт о выполнении |
|  | 14.00-15.10 | Практика |  Теория Практика10.00-11.10 | 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.Галоп2.маршировка 3.подскок4.Ритм | Тема: «*Физическая культура и спорт в России.* | Отработка пройденного материала»1.Спуск на стопе2.Работа со стопой3.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 рук3.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.  |
| 25.02.22 | Тема: Европейская программа.«Плавность действий при перемещений движений» | Четвертной поворот.Работа в трёх действиях.1. Спуск на стопе сверху вперёд и назад2. Работа стопы и колена.Перемещениекорпуса. 3.Ритм. | Фигура «Смена ног при движении в фигуре кросс» | Фигура Крис кросс 1. Ботафога2.Вольто3.Направления шагов с поворотом корпуса.4.Ритм  | Тема: Техника латинской программы.Отработка движений. | 1. Работа корпуса при движении бедра и колена2. 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.  |
| 26.02.22 | Тема:Разучивание медленного вальса | 1.Работа стоп и колен2.Квадрат медленного вальса.3.Направлениешагов.   | Тема: Техникав европейскойпрограмме«Перекаты по стопе при движении вперёд». | 1. Выталкивание от стопы 2.Направление корпуса 3. Выполнение шагов на подъём на стопе4.Ритм  | Тема:«Свитч в повороте». | 1.Развороты на стопе2.Позиции линии стопы.3.Работы сторон корпуса при движении бедра. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через WHATSAPPZOOM |
|  |  |  |  |  |  |  |  |