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. |
| 7.02.22 | Тема:  Техника  в танце «Самба»  Действие «флик» вынос стопы носком в пол от работы колена | 1.Направления движений стопы  2. Положение корпуса  3.Действие «Флик»  Работа действия колена  4. Ритм  5. Выполнение базовых фигур | Тема:  Техника латино-американская программа  Действие движения бедра при поворотах движений на стопе. | 1. Фигура спот поворот  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 | 18.00  -19.45 | Практика | Индивид.  занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты. |
| 8.02.22 | Тема:  Повороты корпуса. Положение рук | 1. Основное положение стойки.  2. стойка корпуса при положении сидя  3. Вращение корпуса стоя  4.Ритм | Тема:  Техника  в европейской  программе  «Выталкивание от стопы и перекат на стопе при движении вперёд.» | 1. Направления движений  2. Позиции шагов по отношению к корпусу.  3. Подъёмы и снижение на стопе  4. Ритм шагов | Тема:  Программа латина.  « Отработка движений. Работа с коленями в музыкальном ритме в разных фигурах.». | 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  Выполнения заданий через Zoom. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Бу-2 | | БУ-4 |  | Отчёт о выполнении |
|  | Практика  09.00  -10.10 | | 16.30-  18.10 | Практика | Индивид.  занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через эл. гаджеты. |
| 09.02.22 | Тема:  *«*Скорость действия флик в фигурах танца самба*»* | Техника  в танце «Самба Фигура «Виск в сторону» 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:  «Перенос веса с правой ноги на левую с перенаправлением движений по кругу.» | 1. Вынос ноги и направление  3.Направления корпуса при движении  Свивлы на стопе  4. Стороны корпуса в позиции чек.  5.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. |
| 10.02.22 | Тема:  Отработка движений стопы и корпуса | Танец «Слоник»  1.Положение основной стойки  2. Выталкивание от стопы вверх.  3. Ритм умеренный  4. Ритм быстрый.  5. Положения корпуса сидя  6. Работа колен и стоп | Тема:  «Положение корпуса центральный баланс при движении вперёд и назад.» | 1.Спуск на стопе  2.Работа со стопой  3.Перемещение своего веса.  4. Центральный баланс.  5.Работа действия колена. | Тема:Техника латинской программы  « Скорость и быстрота движений ». | Танец «Джайв»  1.Акцент  2.Работа колен  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. |
| 11.02.22 | Тема:  Европейская программа. Повторение трёх танцев. | 1. Медленный вальс по квадрату  2. Быстый фокстрот. Четвертной поворот в одну линию  3. Венский вальс  Алгоритм шагов. | Фигура «Аргентинский кросс» | 1.Виск в сторну с разворотом  2. Ронд ногой  3. Смена направления шагов с поворотом корпуса.  4.Ритм | Тема: Техника латинской программы.  Линии корпуса в фигуре Вольто и работа рук. | 1. Работа корпуса при движении бедра и колена  2. Заполнение 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. |
| 12.01.22 | Тема:  Смена позиций ног. | 1. Положение стойки корпуса 2.Квадрат медленного вальса.  3.Направление  шагов. | Тема:  Техника  в европейской  программе  «Отработка пройденного материала». | 1. Выталкивание от стопы на счёт \*1\* вперёд и назад  2. Направление коруса  3. Выполнение шагов без подъёмов на стопе  4.Ритм | Тема:  «самба».  Фликовое действие в самбе | 1.Фликовые действия в основных фигурах  2. Виск в сторону  3. самба ход на месте  4. Шаг крузадо  5.Ритм движений. | занятия для сам. работы выполняются посредством месенджера через WHATSAPP  ZOOM |
|  |  |  |  |  |  |  |  |