**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 2**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 1.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Режим дня, как основа здорового образа жизни** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на мышцы брюшного пресса** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии рук во время прыжков** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение Cha, принцип работы колен.**  | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Игры для развития скорости мышления** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 2**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 5.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Режим дня, как основа здорового образа жизни** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепление мышц спины**  | **10 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии корпуса во время плие** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение S принцип работы и колен.**  | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Игры для развития скорости мышления** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 2**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 6.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Основные характеристики физических упражнений** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на мышцы брюшного пресса** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии рук во время прыжков** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение Cha, принцип работы колен.**  | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Пальчиковая гимнастика** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : ТГ2**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 31.01.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Основные характеристики физических упражнений** | **30мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на мышцы брюшного пресса** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии рук во время прыжков** | **30 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **30 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение Cha, принцип работы колен, стопы, работа корпуса**  | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Игры для развития скорости мышления** | **15 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : ТГ 2**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 4.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Специфика спортивных танцев и роль физической подготовки в донном виде спорта** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепление мышц спины**  | **30 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии корпуса во время плие** | **30 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **30 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение S, принцип работы колен, стопы, работа корпуса** | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Пальчиковая гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : ТГ2**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 5.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **История развития бальных танцев** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепление мышц рук** | **30 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнения на развитие взрывной силы( прыжки с отягощениями)** | **30 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **30 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение R, работа стопы, бедер, корпуса**  | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Актерское мастерство** | **15 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : ТГ2**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 6.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Темп, ритм, музыкальный размер латиноамериканских танцев** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепление мышц рук** **Упражнения на развитие координации** | **30 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнения на развитие баланса** | **30 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **30 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение J, работы колен, особенности работы стопы** | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Артикуляционная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 4**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 26.01.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Режим дня, как основа здорового образа жизни** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на мышцы брюшного пресса** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии рук во время прыжков** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение Cha, принцип работы колен.**  | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Игры для развития скорости мышления** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 4**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 2.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Режим дня, как основа здорового образа жизни** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепление мышц спины**  | **10 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии корпуса во время плие** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение S принцип работы и колен.**  | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Игры для развития скорости мышления** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 4**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 4.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Основные характеристики физических упражнений** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на мышцы брюшного пресса** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии рук во время прыжков** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение Cha, принцип работы колен.**  | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Пальчиковая гимнастика** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 4**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 5.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Режим дня, как основа здорового образа жизни** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепление мышц рук** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнения на развитие взрывной силы( прыжки с отягощениями)** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение R, амплитуда движения**  | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Артикуляционная гимнастика** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 6**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 31.01.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Режим дня, как основа здорового образа жизни** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на мышцы брюшного пресса** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии рук во время прыжков** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение Cha, принцип работы колен.**  | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Игры для развития скорости мышления** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 6**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 2.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Режим дня, как основа здорового образа жизни** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепление мышц спины**  | **10 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии корпуса во время плие** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение S принцип работы и колен.**  | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Игры для развития скорости мышления** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 6**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 4.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Основные характеристики физических упражнений** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на мышцы брюшного пресса** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии рук во время прыжков** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение Cha, принцип работы колен.**  | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Пальчиковая гимнастика** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 6**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 5.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Режим дня, как основа здорового образа жизни** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепление мышц рук** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнения на развитие взрывной силы( прыжки с отягощениями)** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение R, амплитуда движения**  | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Артикуляционная гимнастика** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 6**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: Коняшина Л К**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 6.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Основные характеристики физических упражнений** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на мышцы брюшного пресса** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии рук во время прыжков** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение Cha, принцип работы колен.**  | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Пальчиковая гимнастика** | **5 мин** | **Тестирование** |