**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 2**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: КОНЯШИНА Л.К.**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 08.02.2022.**

|  |
| --- |
| **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** | **30 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение Cha, принцип работы колен.**  | **40 мин** | **Тестирование** |
|  |  |  |  |

 **ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 2**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: КОНЯШИНА Л.К.**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 12.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 2** |
| 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 укрепления мышц рук** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнения на развитие взрывной силы (Прыжок с отягощениями)** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Основное движение** | **50 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Пальчиковая гимнастика**  | **20 мин** | **Тестирование** |
| Различные виды спорта и подвижные игры | **Игры для развития скорости**  | **20 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 2**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: КОНЯШИНА Л.К.**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 13.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 3** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Специфика спортивных танцев и роль физической подготовки в одном виде спорта** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнение на укрепление мышц спины** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание мышц корпуса во время плие** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **20мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение Cha, принцип работы стопы** | **50 мин** | **Тестирование** |
|  |  |  |  |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 4**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: КОНЯШИНА Л.К.**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 09.02.2022.**

|  |
| --- |
| **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**  | **30 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение Samba**  | **40 мин** | **Тестирование** |
|  |  |  |  |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 4**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: КОНЯШИНА Л.К.**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 11.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 2** |
| 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 укрепление мышц рук** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнения на развитие взрывной силы (Прыжок с отягощениями)** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Основные движения W** | **50 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Пальчиковая гимнастика**  | **20 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Игры для развития скорости**  | **20 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 4**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: КОНЯШИНА Л.К.**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 12.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 3** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Специфика спортивных танцев и роль физической подготовки в одном виде спорта** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепление мышц спины**  | **20 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии корпуса во время плие** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение Cha, принцип работы стопы** | **50 мин** | **Тестирование** |
|  |  |  |  |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 4**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: КОНЯШИНА Л.К.**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 13.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 4** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **История развития бальных танцев** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепление мышц рук** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнения на развитие координации**  | **10 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Упражнение на развитие баланса** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Партерная гимнастика**  | **10 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Основное движение танца J, работа стопы** | **50 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 6**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: КОНЯШИНА Л.К.**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 09.02.2022.**

|  |
| --- |
| **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** | **30 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движения Samba**  | **40 мин** | **Тестирование** |
|  |  |  |  |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 6**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: КОНЯШИНА Л.К.**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 11.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 2** |
| 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 укрепление мышц рук** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнения на развитие взрывной силы( прыжки с отягощениями)****Упражнения на развитие баланса** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Основное движение R** | **50 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Пальчиковая гимнастика**  | **20 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Игра для развития скорости** | **20 мин** | **Тестирование** |

 **ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 6**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: КОНЯШИНА Л.К.**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 12.06.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 3** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Специфика спортивных танцев и роль физической подготовки в одном виде спорта** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепление мышц спины**  | **20 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии корпуса во время плие** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Принципы работы корпуса в латиноамериканских танцах.**  | **25 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Основное движение Cha, принцип работы стопы**  | **50 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 6**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: КОНЯШИНА Л.К.**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 13.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 4** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **История развития бальных танцев** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепления мышц рук** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнения на развитие баланса** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение танца J, работа стопы** | **50 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Актерское мастерство** | **10 мин** | **Тестирование** |

 **ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : ТГ 2**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: КОНЯШИНА Л.К.**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 07.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Темп, ритм, музыкальный размерлатиноамериканских танцев** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнение на развитие координации**  | **20 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнение на развитие баланса** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Основное движение танца J, работа стопы и колен** | **60 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Партерная гимнастика**  | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Артикулярная гимнастика** | **10 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : ТГ 2**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: КОНЯШИНА Л.К.**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 11.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 2** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Темп, ритм, музыкальный размерлатиноамериканских танцев** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепление рук** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнения на развитие координации** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Упражнения на развитие баланса**  | **10 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение танца J, работа стопы и колен** | **60 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Актерское мастерство** | **10 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : ТГ 2**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: КОНЯШИНА Л.К.**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 12.02.22**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 3** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Критерии судейства в танцевальном спорте** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Укрепление мышц плевого пояса** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнение на развитие силы** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Упражнение на развитие баланса**  | **10 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Партерная гимнастика**  | **20 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Принцип работы корпуса в западноевропейскихтанцах** | **30 мин** | **Тестирование** |

 **ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : ТГ 2**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: КОНЯШИНА Л.К.**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 13.02.2022.**

|  |
| --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 4** |
| Образовательная область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **История развития бальных танцев** | **10 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепления мышц рук** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнения на развитие взрывной силы( прыжки с отягощениями)** | **20 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Основное движение R** | **60 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Артикулярная гимнастика**  | **10 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Партерная гимнастика** | **60 мин** | **Тестирование** |