**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 1**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: ЧУЛКОВА Е.Ю**

**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** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на мышцы брюшного пресса** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии рук во время прыжков** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение Cha, принцип работы колен.** | **25 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: ЧУЛКОВА Е.Ю**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 25.01.2022.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** | | | |
| Образовательная  область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Режим дня, как основа здорового образа жизни** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепление мышц спины** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии корпуса во время плие** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение S принцип работы и колен.** | **25 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: ЧУЛКОВА Е.Ю**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 27.01.2022.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** | | | |
| Образовательная  область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Основные характеристики физических упражнений** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на мышцы брюшного пресса** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии рук во время прыжков** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение Cha, принцип работы колен.** | **25 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Пальчиковая гимнастика** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : БУ 4**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: ЧУЛКОВА Е.Ю**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 29.01.2022.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** | | | |
| Образовательная  область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Режим дня, как основа здорового образа жизни** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепление мышц рук** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнения на развитие взрывной силы( прыжки с отягощениями)** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение R, амплитуда движения** | **25 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Артикуляционная гимнастика** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : УУ 3**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: ЧУЛКОВА Е.Ю**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 25.01.2022.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** | | | |
| Образовательная  область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Основные характеристики физических упражнений** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на мышцы брюшного пресса** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии рук во время прыжков** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение Cha, принцип работы колен, стопы, работа корпуса** | **25 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Игры для развития скорости мышления** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : УУ 3**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: ЧУЛКОВА Е.Ю**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 26.01.2022.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Удержание линии корпуса во время плие** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение S, принцип работы колен, стопы, работа корпуса** | **25 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Пальчиковая гимнастика** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : УУ 3**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: ЧУЛКОВА Е.Ю**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 27.01.2022.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнения на развитие взрывной силы( прыжки с отягощениями)** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение R, работа стопы, бедер, корпуса** | **25 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Актерское мастерство** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : УУ 3**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: ЧУЛКОВА Е.Ю**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 28.01.2022.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнения на развитие баланса** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Основное движение J, работы колен, особенности работы стопы** | **25 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Артикуляционная гимнастика** | **5 мин** | **Тестирование** |

**ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГРУППА : УУ 3**

**ВИД СПОРТА: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**ТРЕНЕР: ЧУЛКОВА Е.Ю**

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 29.01.2022.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЗАНЯТИЕ № 1** | | | |
| Образовательная  область | Виды заданий | Дозировка | Форма контроля |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | **Критерии судейства в танцевальном спорте** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Общая физическая подготовка | **Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса**  **Упражнения на развитие силы** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Специальная физическая подготовка | **Упражнения на развитие взрывной силы( прыжки с отягощениями)**  **Упражнения на развитие баланса** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Хореографическая подготовка | **Партерная гимнастика** | **15 мин** | **Тестирование** |
| Вид спорта «танцевальный спорт » | **Принципы работы корпуса в латиноамериканских танцах.** | **25 мин** | **Тестирование** |
| Различные иды спорта и подвижные игры | **Игры для развития координации** | **5 мин** | **Тестирование** |