ПЛАН

тренировочных занятий с 05.02. 2022 г. по 11.02.2022 г.

 по танцевальному спорту, тренер: Гавдис М.С.

(вид спорта)

Группа БУ-2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 07.02 | Лекция на тему: «История танца «Самба» |  |  |
|  | 15мин. |  |
| ОФП. - упражнения на мышцы брюшного пресса - упражнения на мышцы спины - упражнения на боковые мышцы  |  |  |
|  | 30мин. |  |
| Техника танца **Самба.** Муз. размер 2/4.Закрытое положение. Основные движения:* основное движение

Соединение фигур. Несложные композиции. |  | Закрепление изученного материала. |
|  | 45мин. |  |
| 09.02 | Лекция на тему: «История возникновения Квикстепа» |  |  |
|  | 15мин. |  |
| СФП. Игроритмика – специальные упражнения для согласования движения с музыкой. |  |  |
|  | 30мин. |  |
| Техника танца **Квикстеп.** Муз. размер 4/4.Закрытое положение. Основные движения:* Четвертные повороты
 |  | Закрепление изученного материала. |
|  | 45мин. |  |
| 11.02 | Лекция на тему: «Я судья!» |  |  |
|  | 15мин. |  |
| ОФП. - упражнения для мышц рук и кистей - упражнения для мышц ног и стоп рисование воображаемых фигур, стойка на одной ноге, стойка на одной ноге с поднятием на носок, прыжки по классикам. |  |  |
|  | 30мин. |  |
| Совершенствование техники по пройденного материала в танцах «Квикстеп » и «Самба». Правильная постановка корпуса, головы, рук, ног. |  | Закрепление изученного материала. |
|  | 45мин. |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с 05.02. 2022 г. по 11.02.2022 г.

 по танцевальному спорту, тренер: Гавдис М.С.

(вид спорта)

Группа УУ-3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 05.02 | ОФП. Упражнения на развитие координации: рисование воображаемых фигур, стойка на одной ноге, стойка на одной ноге с поднятием на носок, прыжки по классикам… |  |  |
|  | 45мин. |  |
| Хореогафическая подготовка. - demi и grand plie по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре) - battement tendu по 1 позиции, во всех направлениях - battement fondu в сторону - grand battement jete из 1 позиции в разных направлениях - port de bras с различными волнами, взмахами, наклонами - adagio – соединение из поз, равновесий, поворотов - маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям |  |  |
|  | 45мин. |  |
| Техника танцев. Развитие уже изученных фигур латиноамериканских танцев. Усложнение ритмического рисунка «румба» |  | Закрепление изученного материала. |
|  | 45мин. |  |
| 07.02 | СФП. Пассивная гибкость: - складка вперёд, грудь касается бёдер - мост из положения стоя, ноги на ширине плеч - «выкрут» назад и вперёд, кисти узко, руки прямые - шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, удержание - шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)  Активная гибкость: - удержание ноги вперёд, в сторону, назад - поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с. |  |  |
|  | 45мин. |  |
| Хореогафическая подготовка. Отработка основных движений классического экзерсиса на середине и прыжки. |  |  |
|  | 45мин. |  |
| 08.02 | ОФП. - упражнения для мышц рук и кистей - упражнения для мышц ног и стоп Упражнения на развитие координации: рисование воображаемых фигур, стойка на одной ноге, стойка на одной ноге с поднятием на носок. |  |  |
|  | 45мин. |  |
| Хореогафическая подготовка. Отработка основных движений классического экзерсиса на середине и прыжки. |  |  |
|  | 45мин. |  |
| Техника танцев. Развитие уже изученных фигур латиноамериканских танцев. Усложнение ритмического рисунка «Джайв» |  | Закрепление изученного материала. |
|  | 45мин. |  |
| 10.02 | Техника танцев. Развитие уже изученных фигур латиноамериканских танцев. Усложнение ритмического рисунка «ча-ча-ча» |  | Закрепление изученного материала. |
|  | 45мин. |  |
| Хореографическая подготовка. Отработка основных движений классического экзерсиса на середине и прыжки. |  |  |
|  | 45мин. |  |
| Техника танцев. Развитие уже изученных фигур латиноамериканских танцев. Усложнение ритмического рисунка «Самба» |  | Закрепление изученного материала. |
|  | 45мин. |  |
| СФП. Стретчинг. Изученный комплекс упражнений. | . | Удерживать конечное положение в упражнениях на растягивание мышц 10-60 секунд. |
|  | 45мин |  |
| 11.02 | ОФП. Разминка. Силовые упражнения: выпады, русские махи. Планка 3-5 мин. |  |  |
|  | 15мин. |  |
| Хореогафическая подготовка. Отработка основных движений классического экзерсиса на середине и прыжки. |  |  |
|  | 30мин. |  |
| Техника танцев. Развитие уже изученных фигур латиноамериканских танцев. Усложнение ритмического рисунка «джайв» |  | Закрепление изученного материала. |
|  | 45мин. |  |

 ПЛАН

тренировочных занятий с 05.02. 2022 г. по 11.02.2022 г..

 по танцевальному спорту, тренер: Гавдис М.С.

(вид спорта)

Группа УУ-1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 05.02 | ОФП. Силовые упражнения. Берпи, подтягивание, отжимание. | Кол-во повторений 10-20. Кол-во кругов 3-4. |  |
|  | 45мин. |  |
| Хореогафическая подготовка. Отработка основных движений классического экзерсиса у станка. |  |  |
|  | 45мин. |  |
| Развитие уже изученных фигур латиноамериканских танцев с использованием техники ведения, танец «Самба» |  | Закрепление изученного материала. |
|  | 45мин. |  |
|  |  |  |
| 07.02 | ОФП. Упражнения на развитие координации: челночный бег, прыжки с точки на точку, бег вперед, боковой бег… |  |  |
|  | 45мин. |  |
| Хореогафическая подготовка. - port de bras с различными волнами, взмахами, наклонами - adagio – соединение из поз, равновесий, поворотов - маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям |  |  |
|  | 45мин. |  |
| Развитие уже изученных фигур латиноамериканских танцев. Эмоциональность и выразительность исполнения, танец «Медленный вальс» |  | Закрепление изученного материала. |
|  | 45мин. |  |
| 09.02 | ОФП. Упражнения на развитие координации: рисование воображаемых фигур, стойка на одной ноге, стойка на одной ноге с поднятием на носок, прыжки по классикам… |  |  |
|  | 45мин. |  |
| Хореогафическая подготовка. Отработка основных движений классического экзерсиса на середине и прыжки. |  |  |
|  | 45мин. |  |
| Техника танцев. Развитие уже изученных фигур латиноамериканских танцев. Усложнение ритмического рисунка «Венский вальс» |  | Закрепление изученного материала. |
|  | 45мин. |  |
| 11.02 | ОФП. Упражнения на развитие координации: рисование воображаемых фигур, стойка на одной ноге, стойка на одной ноге с поднятием на носок, прыжки по классикам… |  |  |
|  | 45мин. |  |
| Хореогафическая подготовка. - demi и grand plie по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре) - battement tendu по 1 позиции, во всех направлениях - battement fondu в сторону - grand battement jete из 1 позиции в разных направлениях |  |  |
|  | 45мин. |  |
| Техника танцев. Развитие уже изученных фигур латиноамериканских танцев. Усложнение ритмического рисунка «Румба» |  | Закрепление изученного материала. |
|  | 45мин. |  |