ПЛАН

тренировочных занятий с 06.02. 2022 г. по \_12.02. 2022 г.

по танцевальному спорту

(вид спорта)

Группа (БУ-1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 06.02 | Разминка | 15 |  |
| Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины во время исполнения упражнений |
| Основное движение Квикстепа( Четвертной поворот)Работа стопы при снижениях и подъёмах в квикстепе | 20 | Следить за правильным положением спины и рук |
| Основное движение в джайве, работа стопы, колен. Действие свинг в джайве | 20 | Следить за положением корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 07.02 | Разминка | 15 |  |
| Упражнения на укрепление мышц спины | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Перемена вперед в медленном вальсе. Положение корпуса. Работа над позицией рук | 20 | Следить за правильным положением спины и рук |
| Основное движение в румбе, работа стопы и колен. | 20 | Следить за положением корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 09.02 | Разминка | 15 |  |
| Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Четвертной поворот в квикстепе. Работа над спусками и подъёмами. | 20 | Следить за положением корпуса |
| Самба ход на месте, работа стопы, колен. Работа корпуса. Ритм и музыкальный размер в самбе | 20 | Следить за положением корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с 06.02. 2022 г. по 12.02. 2022 г.

по танцевальному спорту

(вид спорта)

Группа ( БУ-4)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 06.02 | Разминка | 15 |  |
| Упражнения на укрепление мышц спины | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины во время исполнения упражнений |
| Основное движение Квикстепа( Четвертной поворот)Работа стопы при снижениях и подъёмах в квикстепе | 20 | Следить за правильным положением спины и рук |
| Краузадо шаги и локи в самбе работа стопы, колен. Действие баунс в самбе, работа стопы | 20 | Следить за положением корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 08.02 | Разминка | 15 |  |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Особенности позиции в танго. Движение в танго . работа над четким переносом веса | 20 | Следить за правильным положением спины и рук |
| Чековая позиция в ча-ча-ча, работа стопы и колен. Ритмическое исполнение. Музыкальный размер в ча-ча-ча | 20 | Следить за положением корпуса. Работа под музыка. |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 10.02 | Разминка | 15 |  |
| Упражнения для укрепления ног. | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Звено в танго. Работа корпуса партнера и партнерши. | 20 | Следить за положением корпуса |
| Дверца в румбе, работа стопы. Работа корпуса. Работа над ведущей стороной. | 20 | Следить за положением корпуса |
| Подведение итогов занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 12.02 | Разминка | 15 |  |
| Упражнения для укрепления мышц спины | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Основное движение в фокстроте, особенности работы стопы.Работа над ведущей стороной. | 20 | Следить за положением корпуса |
| Основное движение в джайве, работа стопы, колен. Особенности постановки корпуса. Кики в джайве | 20 | Следить за работой колен и положении корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с 06.02. 2022 г. по \_12.02. 2022 г.

по танцевальному спорту

(вид спорта)

Группа ( УУ-3)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 06.02. | Разминка | 15 |  |
| Упражнения на укрепление мышц спины | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины во время исполнения упражнений |
| Особенности позиции в танго. Движение в танго . работа над четким переносом веса | 20 | Следить за правильным положением спины и рук |
| Чековая позиция в ча-ча-ча, работа стопы и колен. Ритмическое исполнение. Музыкальный размер в ча-ча-ча | 20 | Следить за положением корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 07.02 | Разминка | 15 |  |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Звено в танго. Работа корпуса партнера и партнерши. | 20 | Следить за правильным положением спины и рук |
| Дверца в румбе, работа стопы. Работа корпуса. Работа над ведущей стороной. | 20 | Следить за положением корпуса. Работа под музыка. |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 08.02 | Разминка | 15 |  |
| Упражнения для укрепления плечевого пояса | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Основное движение в фокстроте, особенности работы стопы.Работа над ведущей стороной. | 20 | Следить за положением корпуса |
| Основное движение в джайве, работа стопы, колен. Особенности постановки корпуса. Кики в джайве | 20 | Следить за положением корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 09.02 | Разминка | 15 |  |
| Упражнения для укрепления мышц спины | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Движение корпуса в европейских танцах, свинг. Наклоны корпуса | 20 | Следить за положением корпуса и рук |
| Действие восьмерка в латиноамериканских танцах. | 20 | Следить за работой колен и положении корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 10.02 | Разминка | 15 |  |
| Упражнения для укрепления мышц шеи | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Особенности постановки корпуса в пасодобле. Аппель, работа стопы, работа корпуса. Особенности работы рук в пасобобле. | 20 | Следить за положением корпуса |
| Работа сторон в фокстроте. Позиции корпуса в шаге перо и тройном шаге | 20 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 11.02 | Разминка | 15 |  |
| Упражнения для укрепления мышц рук | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Позиция веер в румбе и в ча-ча-ча | 20 | Следить за положением корпуса. |
| Работа над позицией рук в променадной и контрпроменадной позиции. | 20 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 12.02 | Разминка | 15 |  |
| Упражнения для укрепления мышц спины | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Позиция «чек» в латиноамериканских танцах. | 20 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Особенности позиции в танго. Движение в танго . работа над четким переносом веса. | 20 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |