ПЛАН

тренировочных занятий с \_\_\_\_30.01\_\_\_ 2022 г. по \_05.02\_\_\_\_ 2022 г.

 по танцевальному спорту

(вид спорта)

Группа ( БУ-1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 30.01. | 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 медленного вальса( маленький квадрат)Работа стопы при снижениях и подъёмах в медленном вальсе | 20 | Следить за правильным положением спины и рук |
| Основное движение в самбе, работа стопы, колен. Действие баунс в самбе. | 20 | Следить за положением корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 31.01 | 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 |
| Большой квадрат в медленном вальсе. Положение корпуса на счете «раз» | 20 | Следить за правильным положением спины и рук |
| Основное движение в ча-ча-ча, работа стопы и колен. | 20 | Следить за положением корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 02.02 | 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 |
| Шоссе типль в квикстепе. Работа над спусками и подъёмами. | 20 | Следить за положением корпуса |
| Основное движение в румбе, работа стопы, колен. Работа корпуса | 20 | Следить за положением корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с \_\_\_\_30.01\_\_\_ 2022 г. по \_05.02\_\_\_\_ 2022 г.

 по танцевальному спорту

(вид спорта)

Группа ( БУ-4)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 30.01. | Разминка | 15 |  |
| Упражнения на укрепление мышц спины | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины во время исполнения упражнений |
| Правый поворот в медленном вальсе.Работа стопы при снижениях и подъёмах в медленном вальсе | 20 | Следить за правильным положением спины и рук |
| Самба ход на месте.работа стопы, колен. Действие баунс в самбе, работа стопы | 20 | Следить за положением корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 01.02 | 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 променадной позиции. Движение «Виск» | 20 | Следить за правильным положением спины и рук |
| Тайм- степ в ча-ча-ча, работа стопы и колен. Ритмическое исполнение. | 20 | Следить за положением корпуса. Работа под музыка. |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 03.02 | 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 |
| Шоссе типль в квикстепе. Работа над спусками и подъёмами. | 20 | Следить за положением корпуса |
| Основное движение в румбе, работа стопы, колен. Работа корпуса | 20 | Следить за положением корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 05.02 | 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 танго, особенности работы стопы. | 20 | Следить за положением корпуса |
| Основное движение в джайве, работа стопы, колен. Особенности постановки корпуса. | 20 | Следить за работой колен и положении корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с \_\_\_\_30.01\_\_\_ 2022 г. по \_05.02\_\_\_\_ 2022 г.

 по танцевальному спорту

(вид спорта)

Группа ( УУ-3)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 30.01. | Разминка | 15 |  |
| Упражнения на укрепление мышц спины | 15 | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Партерная гимнастика | 15 | Следить за положением спины во время исполнения упражнений |
| Правый поворот в медленном вальсе.Работа стопы при снижениях и подъёмах в медленном вальсе | 20 | Следить за правильным положением спины и рук |
| Самба ход на месте.работа стопы, колен. Действие баунс в самбе, работа стопы | 20 | Следить за положением корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 31.01 | 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 променадной позиции. Движение «Виск» | 20 | Следить за правильным положением спины и рук |
| Тайм- степ в ча-ча-ча, работа стопы и колен. Ритмическое исполнение. | 20 | Следить за положением корпуса. Работа под музыка. |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 01.02 | 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 |
| Шоссе типль в квикстепе. Работа над спусками и подъёмами. | 20 | Следить за положением корпуса |
| Основное движение в румбе, работа стопы, колен. Работа корпуса | 20 | Следить за положением корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 02.02 | 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 танго, особенности работы стопы. | 20 | Следить за положением корпуса |
| Основное движение в джайве, работа стопы, колен. Особенности постановки корпуса. | 20 | Следить за работой колен и положении корпуса |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 03.02 | 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 | 20 | Следить за положением корпуса |
| Свинг в европейских танцах | 20 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 04.02 | 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 |
| Кукарача, работа бедер, работа стопы, работа рук | 20 | Следить за положением корпуса. |
| Позиция рук в европейских танцах | 20 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |
| 05.02 | 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. Сходства и различия позиций в свинговых танцах и танце танго. | 20 | Следить за положением спины и рук во время исполнения упражнений |
| Подведение итога занятия. Просмотр видео и анализ выполненной работы | 5 |  |