

План дистанционного обучения учащихся на 2 календарные недели
объединения «Надежда»

пдо Тушева Надежда Викторовна

Программа	№ группы	Тема занятия	Задание	Способ передачи информации для учащихся (Viber, WhatsApp, Skype и т.д.)	Обратная связь (анкета, фото, видео, рисунков и т.д.)
Спортивные бальные танцы	1	История и характеристика танца «Самба»	Подготовить реферат	Viber	Реферат в формате Word
Спортивные бальные танцы	1	История и характеристика танца «Румба»	Подготовить реферат	Viber	Реферат в формате Word
Спортивные бальные танцы	1	История и характеристика танца «Джайв»	Подготовить реферат	Viber	Реферат в формате Word
Спортивные бальные танцы	1	Танец «Джайв»	Выучить комбинацию из танца «Джайв» <u>КОМБИНАЦИЯ</u> <u>танца Джайв</u>	Viber	видео
Спортивные бальные танцы	1	Синхроданс	<u>Посмотреть</u> <u>Конкурс</u> <u>Синхроданс</u>	Viber	Реферат на тему Синхронность в танце
Спортивные бальные танцы	1	Тест по теоретическим знаниям 4-го года обучения	Пройти тестирование	Viber	фото

План дистанционного обучения учащихся на 2 календарные недели
объединения «Надежда»

пдо Тушева Надежда Викторовна

Программа	№ группы	Тема занятия	Задание	Способ передачи информации для учащихся (Viber, WhatsApp, Skype и т.д.)	Обратная связь (анкета, фото, видео, рисунков и т.д.)
Спортивные балльные танцы	2	История и характеристика танца «Самба»	Подготовить реферат	Viber	Реферат в формате Word
Спортивные балльные танцы	2	История и характеристика танца «Румба»	Подготовить реферат	Viber	Реферат в формате Word
Спортивные балльные танцы	2	История и характеристика танца «Джайв»	Подготовить реферат	Viber	Реферат в формате Word
Спортивные балльные танцы	2	Танец «Джайв»	Выучить комбинацию из танца «Джайв» <u>КОМБИНАЦИЯ</u> <u>ТАНЦА ДЖАЙВ</u>	Viber	видео
Спортивные балльные танцы	2	Синхроданс	Посмотреть <u>Конкурс Синхроданс</u>	Viber	Реферат на тему Синхронность в танце
Спортивные балльные танцы	2	Тест по теоретическим знаниям 3-го года обучения	Пройти тестирование	Viber	фото

План дистанционного обучения учащихся на 2 календарные недели
 объединения «Надежда»
 п/до Тушева Надежда Викторовна

Программа	№ группы	Тема занятия	Задание	Способ передачи информации для учащихся (Viber, WhatsApp, Skype и т.д.)	Обратная связь (анкета, фото, видео, рисунок и т.д.)
Спортивные бальные танцы	3	Общая физическая подготовка	Комплекс ОФП	Viber	фото
Спортивные бальные танцы	3	Медленный вальс	Основные движения по 8 раз	Viber	фото
Спортивные бальные танцы	3	Ча-ча-ча	Основное движение	Viber	фото
Спортивные бальные танцы	3	Тест по теоретическим знаниям	Пройти тестирование	Viber	фото

1. Комплекс ОФП:
 - Пресс – 10 раз
 - Сила спины – 10 раз
 - Планка 30 секунд
 - Касание прямыми ногами за головой - 15 раз;
 - Прыжки по 8 раз (на месте, вперед, назад, в стороны).

План дистанционного обучения учащихся на 2 календарные недели
 объединения «Надежда»
 под Тушева Надежда Викторовна

Программа	№ группы	Тема занятия	Задание	Способ передачи информации для учащихся (Viber, WhatsApp, Skype и т.д.)	Обратная связь (анкета, фото, видео, рисунков и т.д.)
Партерная гимнастика	4	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	Комплекс упражнений № 1 <u>Растяжка</u>	Viber	фото
Партерная гимнастика	4	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	Комплекс упражнений № 2	Viber	фото

Комплекс упражнений № 2

Упражнения для гибкости спины — прорабатываем позвоночник.

Гибкость заключается не только в способности дотянуться руками до пола или сесть на шпагат. Гибкая спина отвечает за формирование гармоничного силуэта и идеальной осанки. Кроме того, она ответственна за координацию движений и помогает достичь отличных результатов в занятии танцами и в других видах спорта. Развить пластику движений и сделать позвоночник здоровым помогут упражнения для гибкости спины.

◆ Упражнение 1. Волна позвоночником сидя.

Сядьте на колени на пол. Опустите ягодицами на пятки, выпрямите спину, расправьте плечи и грудную клетку, руки опустите вниз. На выдохе потянитесь макушкой вверх, стараясь максимально «вытянуть» голову из плеч, а на выдохе расслабьтесь и плавно опуститесь вперед, округлив спину и положив корпус на колени. Опускайте сначала живот, затем грудь, потом голову. Подъем начинайте с нижней части корпуса, сначала поясница, потом средняя часть спины, лопатки и голова.

Ваш позвоночник должен делать своеобразную непрерывную «волну». Выполните необходимое количество повторений. После этого увеличьте амплитуду движения. На выдохе опуститесь максимально вниз, а на вдохе поднимитесь и потянитесь назад. Зафиксируйте руки на полу, округлите спину и уйдите в прогиб.

◆ Упражнение 2. Прогибы вперед, сидя на коленях.

Сидя на коленях, бедра на пятках, поставьте прямые руки немного дальше назад за себя. Зафиксируйте тело в прогибе стараясь тянуться вверх грудной клеткой, голову не запрокидывайте. Направьте подбородок на грудь и на выдохе поднимите таз вверх увеличивая амплитуду прогиба. На вдохе опуститесь на пятки.

Для того чтобы не перенапрягать шею, удерживайте взгляд на коленях. При выполнении последнего повтора поднимите таз вверх и задержитесь в этом положении.

◆ Упражнение 3. Волны позвоночником с большой амплитудой.

Следующее упражнение для гибкости позвоночника является классической позой из йоги. Поднимитесь на четвереньки. Опустите таз на пятки, живот на бедра, а лоб на пол, расслабьтесь. На выдохе приподнимите таз, скруглите спину и подайтесь вперед корпусом. Опустите на пол сначала бедра, потом опустите бедра на пол. Постепенно прогибаясь, позвоночник за позвонком опуститесь на пол всё тело. Руки согните и поместите около груди.

На выдохе двигайтесь в обратном направлении: плавно поднимитесь вверх сначала головой и грудью, потом поясницей и в конце округлите спину и поместив таз на пятки. Повторите это упражнение несколько раз.

◆ Упражнение 4. Лодочка.

Лежа на животе, поставьте руки перед собой на предплечья. На выдохе потянитесь макушкой вверх. Стопами и копчиком тянитесь назад. На выдохе выпрямите руки и, прогнувшись, поднимите грудную клетку и бедра от пола. Зафиксируйтесь в этом положении на несколько секунд. Потом опуститесь на живот и расслабьтесь. Приведите руки к корпусу и сделайте «Лодочку» подняв вверх прямые ноги и корпус. Задержитесь в этом положении на несколько дыхательных циклов. После этого опуститесь на пол и расслабьтесь, положив ладони под лоб. Повторите упражнение.

◆ Упражнение 5. Наклоны вперед с прямой спиной.

Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Потянитесь вперед пятками, стопу сокращены. Выровняйте спину, сцепите ладони в замок и вытяните руки вверх над головой. На выдохе максимально наклонитесь вперед с прямой спиной, сохраняя позвоночник ровным. Возьмитесь ладонями за ступни и постарайтесь опуститься как можно ниже. Следите за тем, чтобы линия спины была ровной. Расслабьте мышцы и на выдохе поднимитесь вверх.

План дистанционного обучения учащихся на 2 календарные недели
 объединения «Надежда»
 под Тушева Надежда Викторовна

Программа	№ группы	Тема занятия	Задание	Способ передачи информации для учащихся (Viber, WhatsApp, Skype и т.д.)	Обратная связь (анкета, фото, видео, рисунк и т.д.)
Партерная гимнастика	5	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	Комплекс упражнений № 1 <u>Растяжка</u>	Viber	фото
Партерная гимнастика	5	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	Комплекс упражнений № 2	Viber	фото

Комплекс упражнений № 2

Упражнения для гибкости спины — прорабатываем позвоночник.

Гибкость заключается не только в способности с лёгкостью дотянуться руками до пола или сесть на шпагат. Гибкая спина отвечает за формирование гармоничного силуэта и идеальной осанки. Кроме того, она ответственна за координацию движений и помогает достичь отличных результатов в занятии танцами и в других видах спорта. Развить пластику движений и сделать позвоночник здоровым помогут упражнения для гибкости спины.

◆ Упражнение 1. Волна позвоночником сидя.

Сядьте на колени на пол. Опуститесь ягодицами на пятки, выпрямите спину, расправьте плечи и грудную клетку, руки опустите вниз. На выдохе потянитесь макушкой вверх, стараясь максимально «вытянуть» голову из плеч, а на выдохе расслабьтесь и плавно опуститесь вперед, округлив спину и положив корпус на колени. Опустайте сначала живот, затем грудь, потом голову. Подъем начинайте с нижней части корпуса, сначала поясница, потом средняя часть спины, лопатки и голова.

Ваш позвоночник должен делать своеобразную непрерывную «волну». Выполните необходимое количество повторений. После этого увеличьте амплитуду движения. На выдохе опуститесь максимально вниз, а на вдохе поднимитесь и потянитесь назад. Зафиксируйте руки на полу, округлите спину и уйдите в прогиб.

◆ Упражнение 2. Прогибы вперед, сидя на коленях.

Сидя на коленях, бедра на пятках, поставьте прямые руки немного дальше назад за себя. Зафиксируйте тело в прогибе стараясь тянуться вверх грудной клеткой, голову не запрокидывайте. Направьте подбородок на грудь и на выдохе поднимите таз вверх увеличивая амплитуду прогиба. На вдохе опуститесь на пятки.

Для того чтобы не перенапрягать шею, удерживайте взгляд на коленях. При выполнении последнего повтора поднимите таз вверх и задержитесь в этом положении.

◆ Упражнение 3. Волны позвоночником с большой амплитудой.

Следующее упражнение для гибкости позвоночника является классической позой из йоги. Поднимитесь на четвереньки. Опустите таз на пятки, живот на бёдра, а лоб на пол, расслабьтесь. На выдохе приподнимите таз, округлите спину и подайтесь вперед корпусом. Опустите на пол сначала бедра, потом опустите бёдра на пол. Постепенно прогибаясь, позвонок за позвонок опуститесь на пол всё тело. Руки согните и поместите около груди.

На выдохе двигайтесь в обратном направлении: плавно поднимитесь вверх сначала головой и грудью, потом поясницей и в конце округлите спину и поместив таз на пятки. Повторите это упражнение несколько раз.

◆ Упражнение 4. Лодочка.

Лежа на животе, поставьте руки перед собой на предплечья. На выдохе потянитесь макушкой вверх. Стопами и копчиком тянитесь назад. На выдохе выпрямите руки и, прогнувшись, поднимите грудную клетку и бёдра от пола. Зафиксируйтесь в этом положении на несколько секунд. Потом опуститесь на живот и расслабьтесь. Приведите руки к корпусу и сделайте «Лодочку» подняв вверх прямые ноги и корпус. Задержитесь в этом положении на несколько дыхательных циклов. После этого опуститесь на пол и расслабьтесь, положив ладони под лоб. Повторите упражнение.

◆ Упражнений 5. Наклоны вперед с прямой спиной.

Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Потянитесь вперед пятками, стопу сокращены. Выровняйте спину, сцепите ладони в замок и вытяните руки вверх над головой. На выдохе максимально наклонитесь вперед с прямой спиной, сохраняя позвоночник ровным. Возьмитесь ладонями за ступни и постарайтесь опуститься как можно ниже. Следите за тем, чтобы линия спины была ровной. Расслабьте мышцы и на выдохе поднимитесь вверх.