**Объединение АИСТ.**

**Задания для детей на дистанционном обучении.**

**Для всех** подключение к конференции и работа на он-лайн уроке (по возможности)

Расписание занятий дается в группе viber.

Для всех дополнительно задания на отработку материала:

**Европейская программа (стандарт)**

1. Подъемы в стопе в два этапа
2. Перекаты с каблука на носок
3. Спуск с выносом свободной ноги
4. Профессиональный баланс
5. Спуски и подъемы(приседания на подушечках стоп)
6. Вращения корпуса
7. Действия корпуса на шаге-балансе
8. «Банана» (маятник)-отработка положения стопы на внутренней части и сбор ног
9. «Драйв» с правой и левой ноги
10. Движение спиной
11. Упражнение на перекат в стопе
12. Упражнение на отработку приема веса
13. Упражнение на отработку каблучного поворота
14. Упражнение на отработку «браша» в стопе
15. Свей с опусканием
16. Свей с подъемом в своей плоскости и с ведением стороны
17. Роллинг
18. Инфинити

Упражнения № 13-18 только для старшей группы

1. Прыжковые элементы танца

Быстрый фокстрот: маятник, классики, чарльстон, и т.п.

**Латиноамериканская программа**

**Ча-ча-ча**

1. Работа коленей на 4 счета, с добавлением ритма, с добавлением шага на счет «1»
2. Тайм-степ через работу коленей и через скрутку
3. Основное движение через шоссе, основное движение через лок-степ вперед-назад
4. Спот-поворот и свич поворот
5. Чеки назад
6. Кубинский брейк, дробный кубинский брейк
7. Тайм-степ синкопированный, с добавлением через шаг назад, через ронд назад
8. Подмена ног в стационарном ритме, в синкопированном ритме
9. Небольшие связки на отработку основных движений

**Самба**

1. Работа бедер через восьмерку, добавление двойного вращения,

(через 2 позицию, через 4 позицию)

1. Самба-виск с подробным разбором счета
2. Самба-ход через мягкое колено, через жесткое колено
3. Альтернативное движение в сторону, вперед-назад
4. Упражнение: с/х+два кача бедром+2 с/х мягких+2 с/х жестких
5. Упражнение: ботафого через 2 кача, обычный вариант
6. Упражнение: 4 самба-лока+ 3 вольты по кругу+мягкая подставка и с другой ноги повторить.
7. Упражнение: 2 шага крузадос+флик и 3 быстых шага назад
8. Упражение: 2 кача и зигзаг.
9. Упражнение: 2 вращения бедрами по кругу и 2 кариока-ранз

**Румба**

1. Работа бедер через восьмерку по 2 позиции, по 4 позиции.
2. Кукарача по 2 позиции, по 4 позиции
3. Основное движение в половину ритма, проверяя шаг купе.

Основное движение через сторону, через вперед-назад.

1. Спот поворот
2. Скользящие двери (для старшей группы с добавлением вращения, линий и своих импровизаций)
3. Низкие линии, высокие линии, вращения на месте

**Джайв**

1. Свинговые шаги на подушечках ног. Высокие, низкие.
2. Шоссе
3. Основное движение
4. Кики, флики, болчендж.
5. Обратная ботафога
6. Замены основного движения, все варианты.

**ОФП**

1. Отжимания
2. Планка(минимально 1 мин)
3. Работа на пресс
4. Работа на закачивание мышц спины
5. Прыжки из положения стоя, сидя
6. Подтягивания (при наличии турника)
7. Прыжки на скакалке (минимально от1 мин)

Все упражнения выполнять в 2-3 подхода.

**Ссылка на дополнительные ресурсы в сети Интернет.**

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

**каналы:** Dancesport.ru

DanceSoul

InterDance.ru

Dance Moscovia

FDSARR (Всероссийский квалификационный семинар для судей ФТСАРР по виду спорта « танцевальный спорт»)