Дата 27.03.2020

**План занятия**

**по программе «Танцевальный калейдоскоп» детского объединения «Созвездие» группа «Ассорти –Адреналин» 3 год обучения.**

**Тема:** «Темп и ритм в движении. Оправдание вымыслом каждый ритм».

**Форма занятия:** дистанционная, с использованием платформы <https://onlinetestpad.com/ru>, https://learningapps.org/, мобильная сотовая связь, сети интернет.

**Цель:** Продолжать отрабатывать разученные элементы растяжки и танцевальной композиции.

**Задачи:** Вовлечь детей в творческий процесс и дать им возможность попробовать самим объединить весь проученный материал.

**Ход занятия:** Выполнить практическое задание «Партерная растяжка» см. Приложение 1

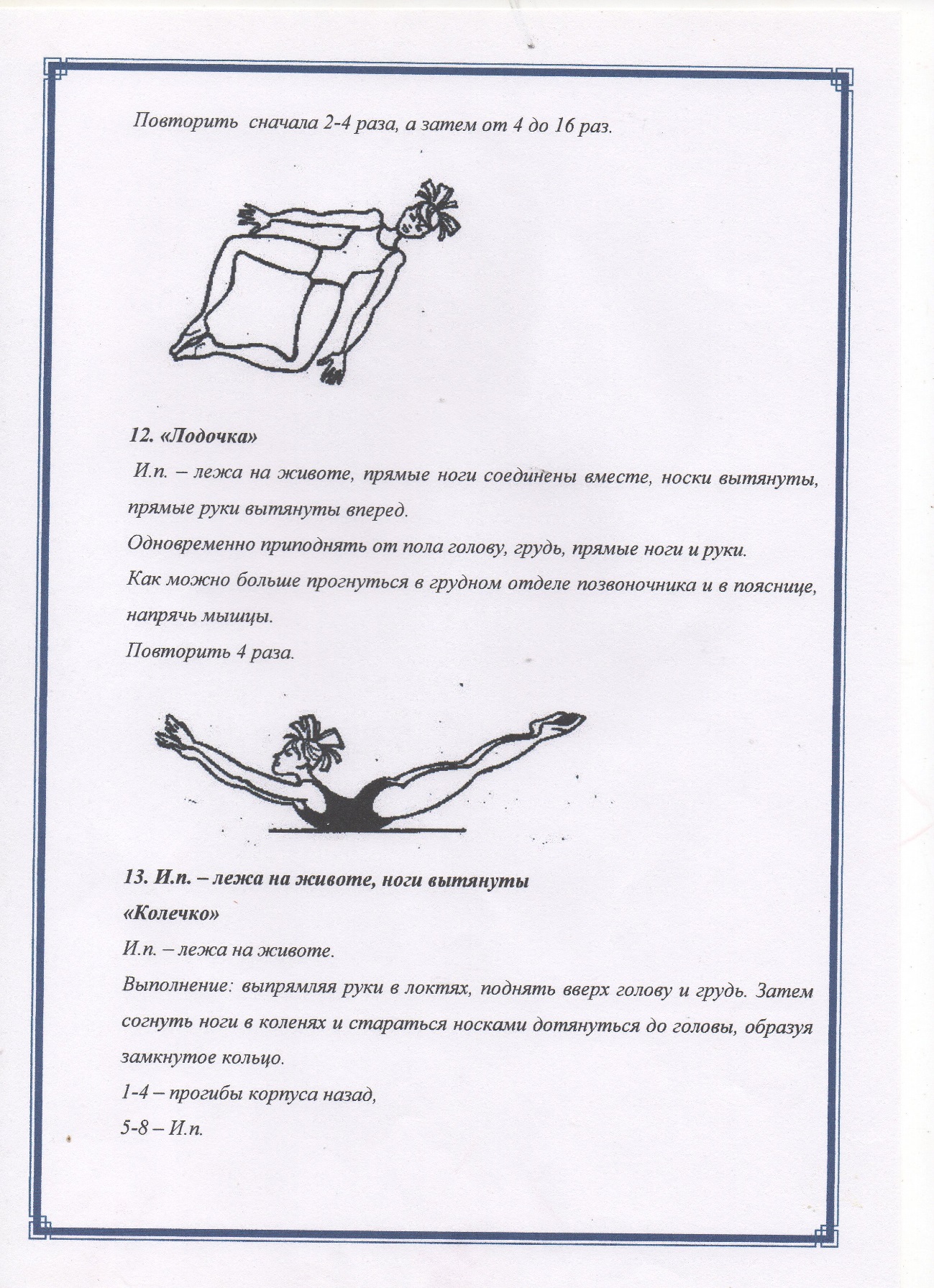
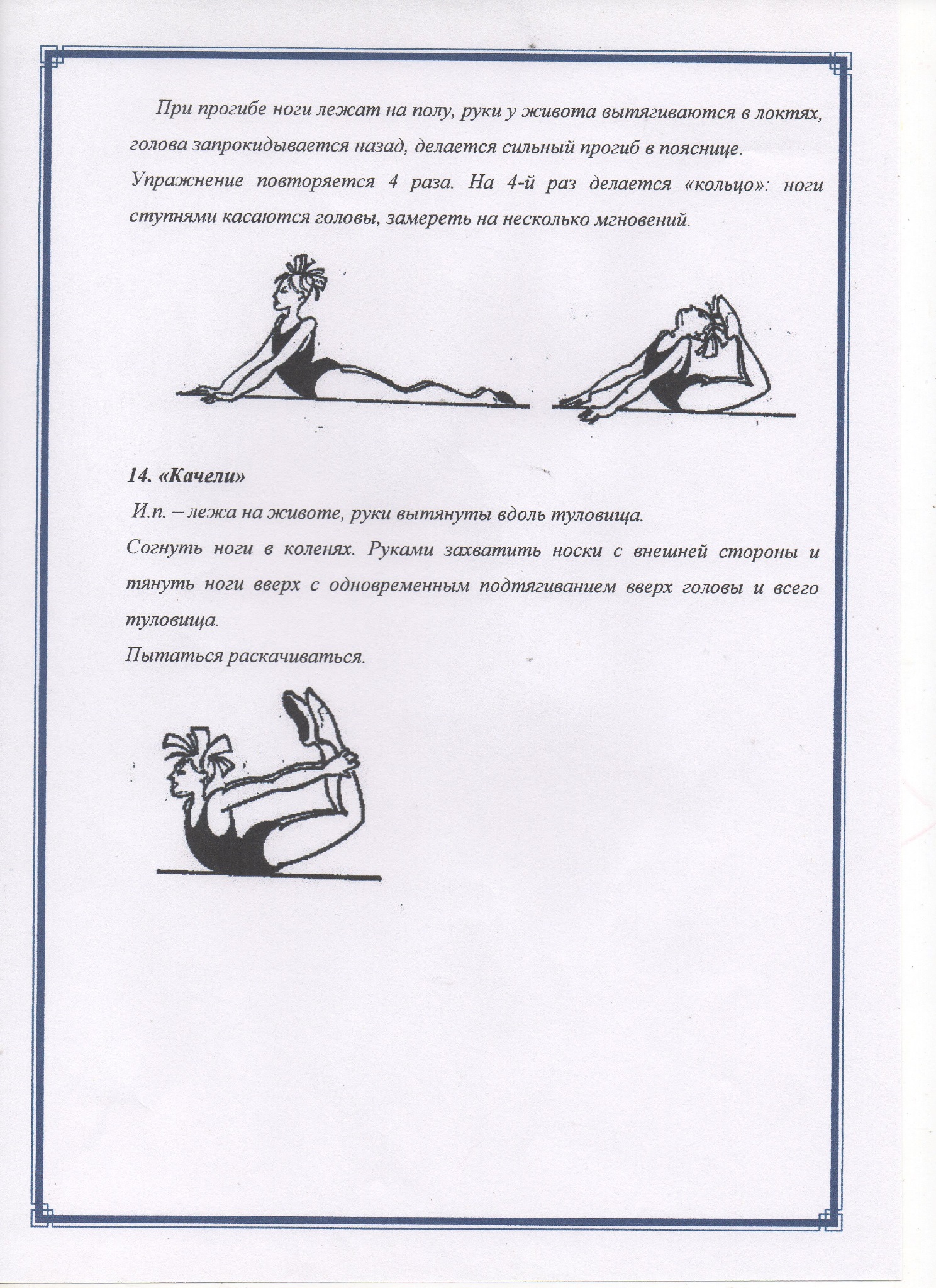
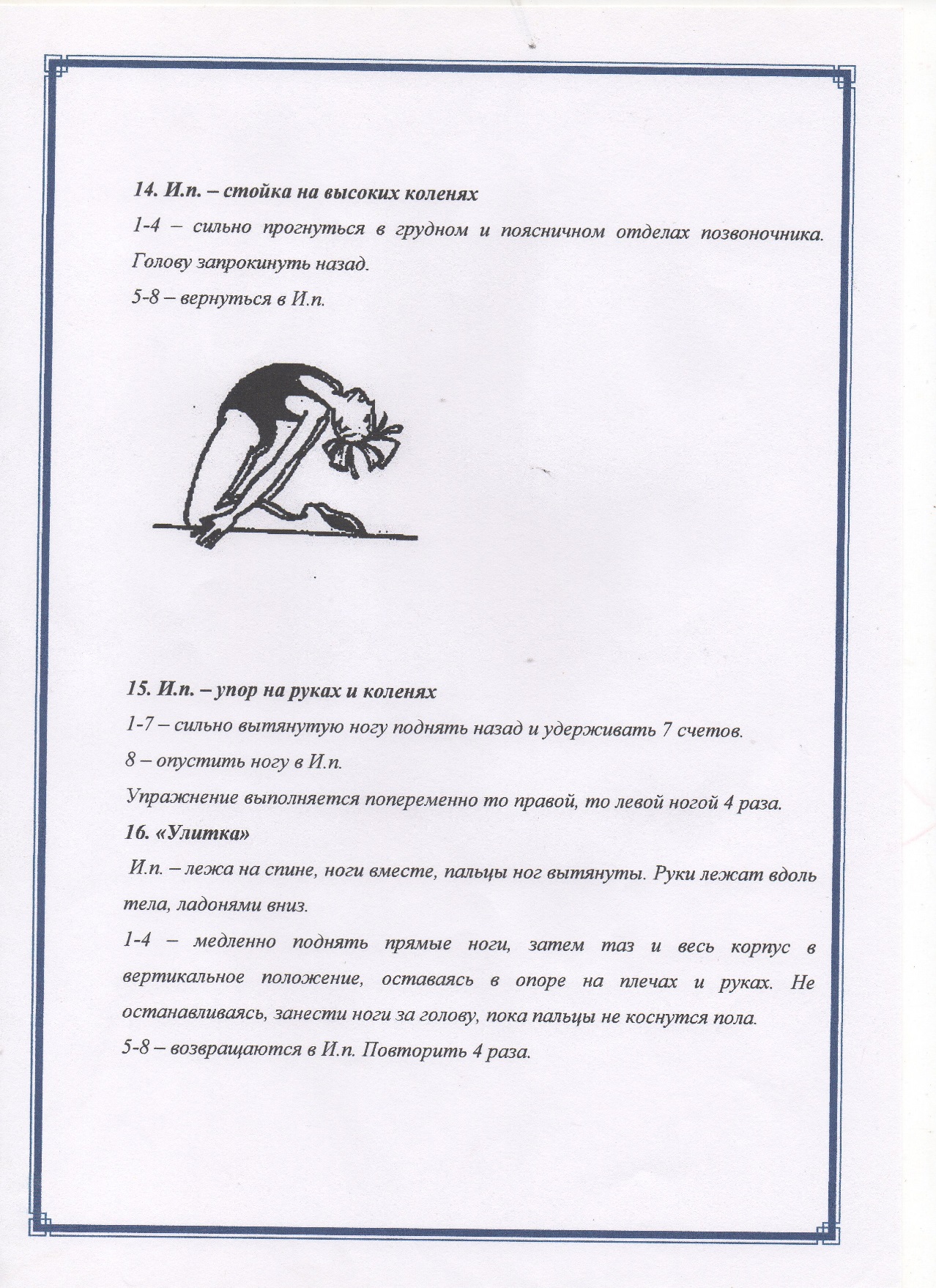
Выучить простой ключ <https://youtu.be/IPIuexvJ3So>

Пройти тест «Знания в области хореографии» https://onlinetestpad.com/hn64utimrapis

Выполнить задание на платформе https://learningapps.org/ <https://learningapps.org/8023033>

**Постановка домашнего задания:** Прислать видео отчет «Простого ключа»

Приложение 1



**Теоретическая часть занятия**

**Темп движений**

В повторных движениях одинаковой длительности темп характе­ризует их протекание во времени.

*Темп движений*' — *это временная мера их повторности. Он из­меряется количеством движений, повторяющихся в единицу времени (частота движений):*

Темп — величина, обратная длительности движений. Чем больше длительность каждого движения, тем меньше темп, и наоборот. В повторяющихся (циклических) движениях темп может служить пока­зателем совершенства техники. Например, частота движений у лыж­ников, пловцов, гребцов высокой квалификации (цри более высокой скорости передвижения) больше, чем у менее подготовленных. Из­вестно, что с утомлением темп движений изменяется: он может повышаться (например, при укорочении шагов в беге) или понижаться (например, при неспособности поддерживать его в лыжном ходе).

**Ритм движений**

*Ритм движений (временной)*— *это временная мера соотношения частей движений. Он определяется по соотношению длительности частей движения:*

Ритм движений характеризует, например, отношение времени опоры к времени полета в беге или времени амортизации (сгибания колена) к времени отталкивания (выпрямления ноги) при опоре. Примером соотношения длительности и частей движения может служить ритм скользящего шага на лыжах (соотношение длительности пяти фаз шага). С изменением темпа шагов изменяется и их ритм (рис. 5). Кроме временных можно определить еще пространственные показатели ритма (например, отношение длины выпада в шаге на лыжах к длине скольжения).

Чтобы определить ритм (временной), выделяют фазы, которые различаются по задаче движения, по его направлению, скорости, ускорению и другим характеристикам. Ритм отражает прилагаемые усилия, зависит от их величины, времени приложения и других особенностей движений. Поэтому по ритму движений можно в из­вестной мере судить об их совершенстве. В ритме особенно важны акценты — большие усилия и ускорения — их размещение во времени. При овладении упражнениями иногда лучше сначала задать ритм, чем подробно описывать детали движений; это помогает быстрее понять особенности изучаемого упражнения, его построение во времени.

В каждом движении есть различающиеся части, например, подго­товительные и исполнительные (основные) движения, разгон и тор­можение. Значит, ритм можно определить в каждом упражнении. Так\_ называемые «неритмичные» движения — это не вообще лишенные ритма движения, а движения с отклонениями от заданного рационального ритма. Иначе говоря, неритмичные движения — это движения без определенного постоянного ритма или с неправильным, нерациональ­ным ритмом.