

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ МЦДС

«Спутник»

« 14 »

И.В. Даутова
2020 г.



ПРОГРАММА

проведения мастер класса по современным танцам Хип Хоп

В условиях ограничения проведения массовых спортивных мероприятий, мастер класс по спортивным танцам Хип Хоп для жителей района Теплый Стан состоится 15 декабря 2020г в онлайн формате на платформе zoom в 16:30

Организатором проведения мастер класса является ГБУ МЦДС «Спутник».

Проведение мастер класса по современным танцам Хип Хоп возложено на инструктора по спорту ГБУ МЦДС «Спутник» Кондрашову Василису Олеговну.

Время проведения: с 16:30 до 17:10

Цели

- укрепить здоровье
- приобрести бодрость, энергию, уверенность и устойчивость
- повысить мастерство в выполнении танцевальных движений

Задачи

- Увеличить двигательную активность в условиях ограничения посещения досуговых кружков

Программа мастер класса

Первый блок: разминка

Второй блок: изучение танцевальных связок, повторение вместе с инструктором

Третий блок: индивидуальная демонстрация выученных движений с комментариями инструктора

Заключительный блок: свободная импровизация