

Задания для обучающихся хореографического отделения за 12 мая 2020 г.

**по дистанционному обучению
согласно учебному расписанию.**

<i>Преподаватель</i>	<i>Дисциплина</i>	<i>Класс</i>	<i>Тема урока (по КТП)</i>	<i>Домашнее задание</i>	<i>Ссылка на учебный материал ВКонтакте</i>
Лужецкая С.Ю.	Гимнастика	1	Упражнения для укрепления мышц живота и спины.	1. Разминка. 2. Упражнения для укрепления мышц стопы. 3. Комплекс упражнений ОФП. 4. Упражнения для развития растяжки. 5. 50 счетов лежать в "колечке". 6. 10 мостов лежа. 10 счетов стоять в мостике. 10 наклонов на коленях с руками, 10 счетов стоять в наклоне. 8. 5 переходов из наклона на коленях в мост. 9. 10 прыжков на двух ногах. 10 прыжков простой – ноги к груди. 10 прыжков с поджатыми. 10 подскоков.	https://vk.com/video-193343062_456239048 https://vk.com/video-193343062_456239069 https://vk.com/video-193343062_456239072 https://vk.com/video-193343062_456239063

Лужецкая С.Ю.	Гимнастика	2	Упражнения для развития прыгучести.	<p>1.Разминка.</p> <p>2. Упражнения для укрепления силы мышц стопы.</p> <p>2. Комплекс упражнений ОФП.</p> <p>4. Упражнения для развития растяжки.</p> <p>5. 50 счетов лежать в "колечке".</p> <p>6. 10 мостов лежа. 10 счетов стоять в мостике.</p> <p>7. 10 наклонов на коленях с руками, 10 счетов стоять в наклоне.</p> <p>8. 5 переходов из наклона на коленях в мост.</p> <p>9. Стойка на груди, поставить ноги на пол 10 счетов.</p> <p>8. 10 мостов стоя.</p> <p>9. Упражнения для развития координации.</p> <p>10. 10 прыжков на двух ногах. 10 прыжков простой – ноги к груди. 10 прыжков с поджатыми. 10 подскоков.</p>	<p>https://vk.com/video-193343062_456239048</p> <p>https://vk.com/video-193343062_456239069</p> <p>https://vk.com/video-193343062_456239072</p> <p>https://vk.com/video-193343062_456239063</p> <p>https://vk.com/video-193343062_456239049</p>

Лужецкая С.Ю.	Классический танец	6	Подготовительные упражнения для rondejamparterre	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на растяжение и укрепление мышц стопы. 3. Комплекс упражнений ОФП. 4. Упражнения для развития растяжки. 5. Упражнения для развития гибкости. 	<p>https://vk.com/video-193343062_456239048</p> <p>https://vk.com/video-193343062_456239069</p> <p>https://vk.com/video-193343062_456239072</p> <p>https://vk.com/video-193343062_456239063</p> <p>https://vk.com/video-193343062_456239079</p>
Лужецкая С.Ю.	Классический танец	7	Подготовительные упражнения для rondejamparterre	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на растяжение и укрепление мышц стопы. 3. Комплекс упражнений ОФП. 4. Упражнения для развития растяжки. 5. Упражнения для развития гибкости. 	<p>https://vk.com/video-193343062_456239048</p> <p>https://vk.com/video-193343062_456239069</p> <p>https://vk.com/video-193343062_456239072</p> <p>https://vk.com/video-193343062_456239063</p> <p>https://vk.com/video-193343062_456239079</p>

Лужецкая С.Ю.	Ритмика.	1	Повторение пройденного материала.	https://youtu.be/hu7Wu42QrHQ Повторить боковой галоп по ссылке. Прохлопать ритмический рисунок. Баева, Зебряк упр. 194. Прочитать на ритмослоги, показать ритможестами, прохлопать ритмический рисунок.	
Лужецкая С.Ю.	Ритмика.	2	Повторение пройденного материала.	https://youtu.be/-Jd7njE-8jo Прослушать ритмический рисунок, простучать пульс, разделить на доли, определить музыкальный размер. Прохлопать ритмический рисунок.	
Голополосова Ю.В	Современный танец	7	Провести работу над танцевальной техникой	1. Провести разминку по ссылке: 2. Провести работу над выученными комбинациями. 3. Повторить комбинацию «гранд батман» посмотреть по ссылке: 4. Повторить под музыку. Ссылка:	https://vk.com/video133144558_456239081 https://vk.com/video133144558_456239093 https://vk.com/video-194668997_456239018
Голополосова Ю.В	ПКН	4	Провести работу над танцевальной техникой	1. Провести разминку по ссылке: 2. Проработать танцевальную технику. Повторить выученный фрагмент пройденной танцевальной постановки.	https://vk.com/video133144558_456239081

Голополосова Ю.В	ПКН	7	Провести работу над танцевальной техникой	Проработать танцевальную технику. Повторить выученные фрагменты. Отработать под счет и музыку.	
Голополосова Ю.В	ПКН	5	Провести работу над танцевальной техникой	1. Провести разминку по ссылке: 2. Проработать танцевальную технику. Повторить выученный фрагмент пройденной танцевальной постановки.	https://vk.com/video133144558_45623908
Катогарова Л.Н.	ПКН	9	Репетиционная работа.	Повторить репертуар : «Болеро», «Самолеты»	
Петрова М.С.	Классический танец	3	Par echappe в первой раскладке.	1. Повторить экзерсис у станка https://vk.com/video-193343062_456239047 2. Повторить упражнения на середине зала. 3. Вспомнить Par echappe https://need4dance.ru/?page_id=2226	https://vk.com/public193343062
Петрова М.С.	Классический танец	5	Повторение пройденного материала	1. Повторить комбинации у станка. 2. Упражнения на растяжку и гибкость. 3. Повторять комбинации на середине зала. 4. Вспомнить комбинации прыжков 5. Отрабатывать шене по диагонали	https://vk.com/public193343062
Петрова М. С.	ПКН	5	Репетиционная работа	1. Повторять упражнения: имена, марионетки, импульс 2. Репетировать танец «реченька» 3. Отрабатывать партерную часть по видео https://vk.com/video-101342465_456239079	https://vk.com/public193343062

