

Задания для обучающихся хореографического отделения за 26 мая 2020 г.

по дистанционному обучению
согласно учебному расписанию.

Преподаватель	Дисциплина	Класс	Тема урока (по КТП)	Домашнее задание	Ссылка на учебный материал
Лужецкая С.Ю.	Гимнастика	1	Повторение пройденного материала.	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	Повторение пройденного материала.	<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	Повторение пройденного материала.	<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. 	https://vk.com/video-193343062_456239048 https://vk.com/video-193343062_456239069 https://vk.com/video-193343062_456239072 https://vk.com/video-193343062_456239063 https://vk.com/video-193343062_456239079
Лужецкая С.Ю.	Классический танец	7	Повторение пройденного материала.	<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. 	https://vk.com/video-193343062_456239048 https://vk.com/video-193343062_456239069 https://vk.com/video-193343062_456239072 https://vk.com/video-193343062_456239063 https://vk.com/video-193343062_456239079

Лужецкая С.Ю.	Ритмика.	1	Повторение пройденного материала.	Повторить канон. Повторить дирижирование на 2 и 3 четверти.	
Лужецкая С.Ю.	Ритмика.	2	Повторение пройденного материала.	Повторить каноны. Повторить дирижирование на 2, 3 и 4 четверти. Дирижирование на шагах.	
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 новую комбинацию. Ссылка:	https://vk.com/video133144558_456239081 https://vk.com/video-194668997_456239018 https://youtu.be/CPWEMwbxb08
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	Повторение пройденного материала	Повторить репертуар : «Русский », «Самолеты»	
Петрова М.С.	Классический танец	3	Повторение пройденного материала	1.Повторить экзерсис у станка https://vk.com/video-193343062_456239047 2. Повторить упражнения на середине зала. 3. Вспомнить прыжки и 1,2 форму пор де бра	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