

## Программа дистанционного обучения по хореографии

Дата	Тема	Задание
26.10.2020	Кардио тренировка	1. Выполняем кардио тренировку по видео 2. Силовая тренировка (спина), см. видео 3. Упражнений для укрепления мышц стоп (см видео) 4. Танцевальные прыжки: - прыжки с вытянутыми ногами 8 раз; - прыжки с поджатыми ногами сзади 8 раз; - прыжки с поджатыми ногами спереди 8 раз; - прыжки - разножка 8 раз. 5. Махи: пасе мах правая/левая 8 раз, подряд правая/левая 8 раз, с приседания правая/левая 8 раз 6. Просмотр видео танцевальных постановок коллектива. Работа над ошибками.

Ссылки на информационные ресурсы

[https://www.youtube.com/watch?v=K4qxZPSNFx8&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=K4qxZPSNFx8&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?v=VQKTAZ-cwek&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=VQKTAZ-cwek&feature=emb_logo)

[https://vk.com/video-193891910\\_456239123?list=0de393c1e59564393a](https://vk.com/video-193891910_456239123?list=0de393c1e59564393a)

[https://www.youtube.com/watch?v=DlwlpZgh2ow&feature=emb\\_err\\_watch\\_on\\_y](https://www.youtube.com/watch?v=DlwlpZgh2ow&feature=emb_err_watch_on_y)  
[t](#)

Дата	Тема	Задание
28.10.2020	Работа над укреплением мышц спины	Разминка. 1. Упражнения шеи и плечевого пояса. 2. Упражнения для укрепления мышц спины и позвоночника, формирования правильной осанки. 3. Укрепление мышц спины, ног, ягодиц 4. Вытягиваем, снимаем напряжение с поясницы 5. Просмотр видео танцевальных постановок коллектива. Работа над ошибками.

Ссылки на информационные ресурсы

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=57&v=arSi2if4ITw&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=57&v=arSi2if4ITw&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?v=cu2PAILP\\_tI&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=cu2PAILP_tI&feature=emb_logo)

<https://www.youtube.com/watch?v=WFD0WGB82HQ>

Дата	Тема	Задание
02.11.2020	Азбука лексики современного танца	1. Разогрев всего тела от головы до ног. Используется значительное количество упражнений в медленных темпах (см видео) 2. Изучить положения рук и позиции ног в джаз-модерне 3. Выучить связку в стиле модерн 4. Просмотр видео лекции "История современного танца: от Айседоры до Нахарина"

Ссылки на информационные ресурсы

<https://www.youtube.com/watch?v=0qUPXyLIqJI&t=1s>

<https://www.youtube.com/watch?v=50KaiCs9iWA>

<https://www.youtube.com/watch?v=DAqggvZqZAc>

[https://www.youtube.com/watch?v=a\\_1bIc-Uvos](https://www.youtube.com/watch?v=a_1bIc-Uvos)

Дата	Тема	Задание
09.11.2020	Развитие прыгучести	1. Разогрев 2. Упражнения на укрепление мышечного корсета 3. Выполнение техники дыхания при исполнении прыжка 4. Упражнения для развития прыгучести: - прыжки на полу пальцах; - прыжок на месте; - прыжок на одной ноге; - выпрыгивание из полу приседа - выпрыгивание в группировку - прыжок с поворотом на 180/360 градусов - прыжок в длину с места - прыжок на возвышенность - прыжок через скакалку 5. Упражнения на растяжку ахиллового сухожилия и укрепление икроножной мышцы

Ссылки на информационные ресурсы

<https://www.youtube.com/watch?v=BmXupScVYfg>

<https://www.youtube.com/watch?v=gLcfrGvC0ZU>

<https://www.youtube.com/watch?v=QsNnRmCQgos>