

## Дистанционное обучение

Задания для учащихся хореографического отделения.

### 1. Выполнение упражнений:

- берпи (3 подхода по 10 раз);
- планка (3 подхода по 1 мин);
- пресс лежа на спине поднятие корпуса на 90 градусов (3 подхода по 10 раз)
- пресс, лежа на спине поднятие ног на 90 градусов (3 подхода по 10 раз)

### 2. Растяжка:

- «Лягушка» (сидя с поднятием пяток, на спине, на животе)
- Шпагат: поперечный, правая нога, левая нога (сидеть по 1 минуте каждый день).
- «Колечко»;
- «Мостик»;
- «Складочка»(1-2 минуты).

**!!!! По пункту 2. Растяжка, преподавателю отправляется фотоотчет по всем позициям, 3 раза в неделю в любых соц. сетях и месенджерах (понедельник, среда, пятница) !!!!**

### 3. Повторение танцевального репертуара.

### 4. Изучение теоретического материала по дисциплинам:

- «Классический танец» для 3-5 классов. Ссылка на теоретический материал: <https://yadi.sk/d/tRuzWOIdIv11nQ>
- «Народный танец» для 4-5 классов. Ссылка на теоретический материал: [https://yadi.sk/d/EPL\\_IqaDNIQpAg](https://yadi.sk/d/EPL_IqaDNIQpAg)

### 5. Просмотр видеоматериала:

- XX век. "Балет Игоря Моисеева". Фильм-концерт. 1982г.

[https://youtu.be/4LmOrIfc7\\_w](https://youtu.be/4LmOrIfc7_w)

- «Яблочко». Балет Игоря Моисеева.

<https://youtu.be/K21yj2IEgrA>

- Русский танец "Лето". Балет Игоря Моисеева.

<https://youtu.be/aXaQpvfWe9Y>

- Ансамбль Берёзка - Концерт

<https://youtu.be/NF2giqxocL8>

- Флотская сюита "День на корабле". Балет Игоря Моисеева

<https://youtu.be/yooJ74e-Q8o>

- Класс-концерт «Дорога к танцу». Балет Игоря Моисеева

<https://youtu.be/frQDGR131Rw>