|  |  |
| --- | --- |
| **Теоретическое задание** | **Практическое задание** |
|  | **Занятие №1****Разминка (в центре зала):**1. упражнения для головы и плечевого пояса;2. круговые упражнения руками;3. упражнения для корпуса;4. упражнения для нижней части тела;5. прыжковые комбинации.Видео-ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=Wf64JGYv4wY&feature=emb_logo>**Разминка в партере (на полу):**1. упражнения на разогрев стопы;
2. наклоны вниз к прямым ногам;
3. наклоны вниз в позе «бабочки»;
4. наклоныы вниз к ногам, разведенным широко в стороны;
5. наклоны к полу в позе «лягуки»;
6. упражнение «лодочка»;
7. упражнение «кобра», лежа на животе;
8. упражнение «колечко»;
9. упржнение «кошка»;
10. махи ногой назад из позы «кошка»;
11. упржнения на растяжку в «шпагат»;
12. упражнение «планка»;
13. прыжки вверх.

Видео-ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=-B3CtPtQEiQ>**Занятие №2**1. самостоятельно изучить упражнения на координацию , а также упражнения для отработки «мостика» в положении стоя, представленные по ссылкам ниже;
2. отработать комплексы упражнений по 3 подхода.

Видео-ссылки: упражнения на координаци:<https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw&list=PUHMc6uzQYq_mR8bHy2YLzAg&index=102> упражнения для «мостика»:<https://www.youtube.com/watch?v=Gr14s76jHXo&list=PUHMc6uzQYq_mR8bHy2YLzAg&index=121>**Занятие №3**1. самостоятельно изучить упражнения для растяжки на продольный шпагат;

отработать комплекс упражнений по 3 подхода.Видео-ссылка:упражнение для шпагата:<https://www.youtube.com/watch?v=ANqA0bR2EzU>Режим занятий: 2-3 раза в неделю (по возможности). |

**Задания для группы первого года обучения по программе «Современный танец»**