|  |  |
| --- | --- |
| **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»**