|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Практическое задание** |
| 23.03.2020  27.03.2020 | 1.Полуприседание и полные приседания.  2.Упражнение на развитие подвижности стопы, перевод ноги с носка на пятку и обратно. | 1.Разобрать и выучить комбинации.  2.Отработать повороты Г в момент открывания РН вперед, в сторону и назад.  3.Отправить по видеозаписи. |
| 30.03.2020  03.04.2020 | 1. Маленькие броски и «сквозные» броски.  2. Круговые движения носком и пяткой по полу, «восмерка» с полуприседаниями на опорной ноге. | 1.Отработать комбинации.  2. Отработать повороты Г в момент открывания РН вперед, в сторону и назад.  3.Отправить по видеозаписи. |
| 06.04.2020  10.04.2020 | 1. Каблучные упражнения низкие и средние.  2. Низкие развороты ноги медленные и быстрые. | 1.Выучить и отработать основные ошибки встречающиеся во время исполнения основного вида упражнений.  2.Отправить по видеозаписи. |
| 13.04.2020  17.04.2020 | 1. Дробные выстукивания.  2. Упражнение с ненапряженной стопой основной вид и с подскоками на опорной ноге. | 1.Разобрать и выучить комбинации.  2.Отправить по видеозаписи. |
| 20.04.2020  24.04.2020 | 1. Подготовка к «веревочке» с полуприседанием, с поворотами согнутой в колене ноги к станку и от станка, «веревочка» простая и двойная.  2. Зигзаги одинарные, двойные и с ударом ступней. | 1.Выучить комбинации.  2.Отработать «веревочку» простую и двойную.  3.Отправить по видеозаписи. |
| 27.04.2020  01.05.2020 | 1. Раскрывание и медленное поднимание ноги на 90 градусов.  2. Большие броски основной вид и с полуприседанием. | 1.Поработать над растяжкой. 2.Выучить и закрепить комбинации.  3.Отправить по видеозаписи. |

**Задание по дисциплине «Народный танец» I курс.**

**Видео прислать на почту** [**kazieva.il@mail.ru**](mailto:kazieva.il@mail.ru)**.**