|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Практическое задание** |
| 23.03.202027.03.2020 | 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. |
| 30.03.202003.04.2020 | 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. |
| 06.04.202010.04.2020 | 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. |
| 13.04.202017.04.2020 | 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. |
| 20.04.202024.04.2020 | 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. |
| 27.04.202001.05.2020 | 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****.**