**Интерактивные занятия для обучающихся**

**(на период дистанционного обучения**)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Период: 03.09.2020 — 15.09.2020**\_\_\_\_\_\_\_** |
| Объединение: современного танца «Ступени» 3 год обучения  ПОО \_\_\_\_\_ГПОАУ ЯО ЯрПК\_\_\_\_\_\_ | Преподаватель:  **Феденева Марина Михайловна** |
| Количество часов 12 |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **СРС**  **(ч.)** | **Рекомендуемая литература** | **Содержание задания** | **Форма представления выполненного задания** |
| **1.** | **Партерная гимнастика** | **3** | <https://www.youtube.com/watch?v=DtV1X3JD0RM&t=465s>  Мастер класс стрейчинг урок 1 | Разминка, стрейчинг. Акробатические упражнения: мостик, стойка на лопатках, | Видеоотчет в группе |
| **2.** | **Партерная гимнастика** | ***3*** | <https://www.youtube.com/watch?v=IISxKE3LGSE>  мастер класс стрейчинг урок 2 | Разминка, разогрев всех частей тела. Стрейчинг, растяжка на продольный шпагат. Упражнения на силу ног, рук, упражнения на пресс | Видеоотчет |
| 3 | Партерная гимнастика | 3 | <https://www.youtube.com/watch?v=x59yKOPmARU> | Разогрев, упражнения на пресс, гибкость спины. Импровизация под выбранный танцевальный фрагмент. Танцевальные комбинации с элементами партера | видеоотчет |
| 4 | Партерная гимнастика | 3 | <https://www.youtube.com/watch?v=bsJ_j8m2uZU> | Разминка, стрейчинг, партерная гимнастика. Акробатические упражнения: мостик, стойка на лопатках, кувырки, перевороты | видеоотчет |

*Задания выполняются в электронном виде, готовые работы предоставляются по электронному адресу: msoshenkova95@gmail.com*