**План- конспект**

**дистанционного обучения**

**педагога дополнительного образования Тартачной Г.В.**

Объединение: Танцевальная студия "Леди-блюз"

Программа: "Основы танца".

Группа 03-37

Дата проведения: 28.12.22г

Время проведения: 16.50

Тема: "Постановка танцевальной композиции "Дикие танцы".

Изучение движений и связок танца".

Цель: Изучение и формирование композиций для исполнения в танце.

**Разминка.**

**Динамическая растяжка разных групп мышц.**

Энергичные упражнения для разминки подготовят ваше тело к нагрузкам.

**1. Разведение рук для плеч, спины и груди**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны и параллельны полу. Затем перекрестите руки, сводя их у груди. Во время выполнения этого упражнения для разминки перед тренировкой почувствуйте приятное растяжение в спине между лопаток.

**Сколько выполнять:** 8-10 повторений

**2. Разведение локтей для дельт и плечевых суставов**

Останьтесь стоять прямо, согните руки в локтях под прямым углом и поднимите их параллельно полу. Сведите руки вместе. Затем широко разведите руки в стороны, не опуская локти. Почувствуйте работу плечевых суставов и напряжение в дельтах (мышцы плеч) и трицепсах (мышцы задней поверхности рук).

**Сколько выполнять:** 8-10 повторений.

**3. Сгибание рук для бицепсов и трицепса**

Это очень простое упражнение для разминки перед тренировкой, которое поможет вам размять мышцы рук – бицепсы и трицепсы. Для этого отведите прямые руки немного назад и начните сгибать и разгибать руки в максимальной амплитуде.

**Сколько выполнять:** 8-10 повторений

**4. Повороты для пресса и косых мышц**

Встаньте прямо, ноги расставьте широко. Руки разведите в стороны до параллели с полом. Начните попеременно поворачивать тело вправо и влево. Поворот должен осуществляться за счет скручивания корпуса, а не поворота таза. Это упражнение очень полезно для разминки брюшных мышц.

**Сколько выполнять:** 8-10 поворотов всего.

**5. Наклоны в сторону для пресса и косых мышц**

И еще одно эффективное упражнение для пресса и косых мышц. Положите руки на пояс и начните выполнять попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой. Также это упражнение полезно для снятия напряжение со спины и выпрямления позвоночника.

**Сколько выполнять:** 8-10 наклонов всего.

**6. Выгибания для спины и позвоночника**

Это очень простое и крайне эффективное упражнение не только для разминки перед тренировкой, но и для расслабления позвоночника. Его можно выполнять, если вы чувствуете напряжение и скованность в спине. Сядьте в неглубокий полуприсед, ладони положите на бедра, в спине небольшой прогиб. Скруглите позвоночник в грудном отделе, немного поднимаясь из приседа. Затем снова прогнитесь в спине.

**Сколько выполнять:** 6-8 повторений.

**7. Наклон в приседе для спины и плеч**

Опуститесь в глубокий сумо-присед, спина немного наклонена, ладони положите на колени. Начните выполнять наклоны сначала к одной ноге, потом к другой. Выполняйте это упражнение для разминки перед тренировкой в динамике.

**Сколько выполнять:** 6-8 поворотов всего.

**Теоретическая часть:** объяснение правильного исполнения движений (видео в WhatsАрр). Движения отрабатываются под счет и под музыку.

**Практическая часть:**

видеоролик <https://vk.com/video-49340676_456239106>

**Домашнее задание**: отработать изученные движения танца.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Тартачной Г.В.