

Зміст навчальної роботи студентів
спеціальності Хореографія
на час карантину з 12.03.2020р. по 24.04.2020р.

Викладач **Шпот В. М.**

Композиція та постановка танцю

III хореографічний курс

Теми для самостійного вивчення:

1. Робота балетмейстера по створенню хореографічного твору – 17.03.2020
2. Постановочна робота – 18.03.2020
3. Постановка народного танцю з розвинутою хореографічною лексикою – 24.03.2020
4. Підбір музичного матеріалу – 25.03.2020
5. Робота над постановкою перших фігур – 01.04.2020
6. Постановочна робота. Постановка перших танцювальних комбінацій – 02.04.2020
7. Постановочна робота. Постановка танцювальних комбінацій – 07.04.2020
8. Постановочна робота. Створення малюнків та їх запис – 08.04.2020
9. Постановочна робота. Робота над танцювальними етюдами – 14.04.2020
10. Постановочна робота. Вивчення танцювальних фігур – 15.04.2020
11. Постановочна робота. Співпраця з концертмейстером та музичним матеріалом – 21.04.2020
12. Постановочна робота. Робота з реквізитами в танцях – 22.04.2020

Танцювальна аеробіка

III хореографічний курс

1. Базовий комплекс вправ №4. Розігрів. Танцювальні вправи. Вправи для м'язів плечевого поясу і рук. Вправи для м'язів тулуба. Аеробні вправи (біг, стрибки). Вправи на координацію – 13.03.2020
2. Основна частина. Вправи на укріплення м'язів стопи, вправи на розвиток сили м'язів стегна (II, III степені складності) – 20.03.2020
3. Основна частина. Вправи на укріплення м'язів спини, вправи на укріплення м'язів грудей та рук, вправи на укріплення м'язів живота (прес II, III степені складності) – 27.03.2020
4. Релаксинг. Вправи на розтягування м'язів тіла. Вправи для м'язів шиї. Вправи на розслаблення, відновлення дихання. – 03.04.2020
5. Базовий комплекс вправ №4. Розігрів. Танцювальні вправи. Вправи для плечевого поясу, м'язів тулуба, м'язів ніг. – 10.04.2020

6. Основна частина. Вправи аеробні (біг, стрибки). Вправи на координацію, укріплення м'язів грудей і рук, м'язів живота – 17.04.2020
7. Релаксинг. Вправи на розтягування. Вправи на розслаблення – 24.04.2020

Танцювальна аеробіка

II хореографічний курс

1. Базовий комплекс вправ №2. Розігрів. Вправи на місці та з просуванням, вправи для м'язів плечевого поясу. Вправи для м'язів тулуба. Аеробні вправи (біг, стрибки). Вправи для м'язів ніг. – 13.03.2020
2. Основна частина. Вправи на укріплення м'язів стопи, вправи на розвиток сили м'язів стегна, вправи на укріплення м'язів спини. – 20.03.2020
3. Основна частина. Вправи на укріплення м'язів живота, вправи на розвиток гнучкості хребта. Вправи на укріплення м'язів рук і грудей – 27.03.2020
4. Релаксинг. Вправи на розвиток еластичності м'язів тіла. Вправи для укріплення м'язів шиї. Вправи на розслаблення, відновлення дихання. – 03.04.2020
5. Базовий комплекс вправ №2. Розігрів. Вправи для м'язів плечевого поясу. Вправи для м'язів тулуба, вправи для м'язів ніг. – 10.04.2020
6. Основна частина.
7. Вправи на укріплення м'язів: а) стегна
б) спини
в) живота, гнучкості хребта – 17.04.2020
8. Релаксинг. Вправи на розвиток еластичності м'язів. Аеробні вправи (біги, стрибки). Вправи на відновлення дихання.– 24.04.2020

Основи сучасної хореографії

IV хореографічний курс

1. Тренаж на середині. Методика вивчення вправ на середині. Танець джаз-модерн. – 08.04.2020
2. Партерний тренаж. Танцювальні вправи танцю джаз-модерн. Методика вивчення танцювальних вправ в русі по діагоналі. – 15.04.2020
3. Методика виконання стрибків в джаз-модерн танці. Правила та специфіка виконання стрибкових рухів з просуваннями. – 22.04.2020