**Классический танец**

1. Ознакомиться с творчеством Н. Цискаридзе:

- Па де де из балета "Щелкунчик"

[https://youtu.be/rOUSvVFpG8w](https://youtu.be/rOUSvVFpG8w%20)

- Биогрфия (видеоролик)

<https://youtu.be/yG99Xucm21c>

- Кармен. Соло

<https://youtu.be/OTrsCcgFZLo>

2. Rond de jamb par terre у станка (записать на видео и выслать мне).

3. Освоить следующий материал из электронного учебника по классическому танцу ("Школа классического танца" Костровицкая, Писарев):

- Epaulement (с. 22);

- Aplomb (с. 22 - 23)

- Понятия en dehors и en dedans (с. 23);

- Plie (c. 23 26).

Учебник на "облаке"

 [https://cloud.mail.ru/public/4UC6/4vcVMkw32](%20https%3A/cloud.mail.ru/public/4UC6/4vcVMkw32)

4. Онлайн-урок.

**Современный танец**

1. Освоить материал по теме: "Танец модерн: история, американский танец модерн, современное состояние".

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Танец\_модерн](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86_%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD)

2. Упражнения (силовая):

- отжимания 15 раз;

- подъем таза из положения лежа 20 раз;

- планка 60 секунд;

- подъем согнутой ноги всторону (из положения на "четвереньках") по 20 раз каждой ногой;

- любое упражнение на пресс 15 раз.

Все это проделать 3 круга.

3. Комбинация Jete записать под музыку, выслать.

Ссылка на опорное видео в облаке

<https://cloud.mail.ru/public/3nwU/Rsvrh55wr>

4. Онлайн-урок.