**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ**

**ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Факультет | Хореографический факультет |
| 2 | Направление подготовки | 51.03.02 Народная художественная культура Профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом» |
| 3 | Наименование дисциплины | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Тренаж классического танца. |
| 4 | Курс(ы) обучения | 4 |
| 5 | ФИО преподавателя | Тараторин Сергей Владимирович |
| 6 | Способ обратной связи с педагогом | taratorina5@mail.ru  Вконтакте |
| 7 | Дополнительные материалы (файлы, ссылки на ресурсы и т.п.) | нет |
| 8 | Срок предоставления выполненного задания | – По окончании периода дистанционного взаимодействия |

**Инструкция для студентов по выполнению задания**

Все задания должны быть выполнены в полном объеме в соответствии с требованиями и в указанный срок (см. таблицу). В случае затруднения при выполнении задания Вы можете обратиться к преподавателю за консультацией, используя тот способ связи, который указан в таблице.

Задания для 4 курса

Тема «Функциональный тренинг»

Экзерсис у станка

*Цель работы*- развитие кардио-респираторной системы, снижение жировой прослойки, снятие эмоционального напряжения.

*Задание и методика исполнения.* Составить комбинации у станка с последующим использованием их в силовом уроке.