**Классический танец, тренаж классического танца**

**1 курс (девушки)**

*Практические задания:*

1. Ежедневно выполнять балетную гимнастику:
2. Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы стоп и мышц голени, мышц спины и брюшного пресса. Упражнения на развитие выворотности, шага (с резинкой), прыжка.
3. Выполнять releves, plie-releves.
4. Упражнения на выработку устойчивость на полупальцах.
5. Упражнения для гибкости и пластичности корпуса, рук.

*Теоретическое задание:*

Повторение терминов классического танца ( название, перевод, правила исполнения движений по пройденной программе 6- ого года обучения). Словарь терминов смотреть в интернете.