**Список ЭОР и интернет ресурсов**

**по ОП «Современные уличные танцевальные стили»**

(для педагогов)

1. **Электронный образовательный инструментарий**

# *операционная система:*

# Microsoft Windows 7 Professional 64-bit Russian

#  или OS X Версия 10.8.5 – для Mac

## *текстовый редактор, редактор презентаций, редактор таблиц:*

## пакет Microsoft Office (Word, PowerPoint, Excel)

1. *медиа проигрыватель:*

VLC media player,

Windowc Media Player

1. *браузер для выхода в интернет*

Google Chome,

Yandex,

Safari (для Mac)

1. **Информационные сайты регламентирования образовательной деятельности**
2. минобрнауки.рф – Министерство Образования и Науки РФ
3. <http://k-obr.spb.ru/> - Комитет по образованию СПб
4. <http://www.anichkov.ru/> - СПб городской Дворец творчества юных
5. <http://ddtks.ru/> - ГБОУДОД ДДТ Красносельского р-на СПб
6. **Музыкально-ритмическое развитие**
7. <http://deti-ritmika.ru/>
8. <http://www.openclass.ru/node/356581>
9. <http://www.youtube.com/watch?v=Coy8TS8_zuU>
10. <http://www.youtube.com/watch?v=M_dASjU1D5Y>
11. **Общая физическая подготовка**
12. <http://www.youtube.com/watch?v=3zTGRkEppIs>
13. тренировка шейных мышц

- <http://sportwiki.to/%D0%A8%D0%B5%D1%8F_-_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B8_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0_%D1%88%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86>

- <http://vashaspina.ru/kakie-uprazhneniya-dlya-shei-nuzhno-vypolnyat-pri-osteoxondroze/#1>

- <http://basketball-training.org.ua/razminka-razogrev-i-rastyagivanie/rastyazhka-myshc.html>

1. тренировка плечевого пояса

- <http://www.jv.ru/news/zaniatiia/fotokomplieksy/30921-joga-dlya-legkih-plech-uprazhneniya-dlya-plechevog.html>

- <http://www.gibkoetelo.ru/kompleks-uprajnenii/11-kompleks-uprajnenii-dlya-razvitiya-gibkosti-plechevogo-poyasa.html>

- <http://www.youtube.com/watch?v=3fNzOcrgLwE>

4) тренировка мышц спины и брюшного пресса

- <http://www.travelsports.ru/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-myshc-spiny/>

- <http://www.justlady.ru/articles-133476-ukreplenie-zhivota-uprazhneniya-dlya-myshc-bryushnogo-pressa-i-spiny>

- <http://www.metod-psv.ru/lechenie-bolezney/bol-v-spine/uprajneniya-bolit-spina.html>

- <http://spinet.ru/b_bolivspine/43.php>

1. тренировка ног

- <http://www.gibkoetelo.ru/video/legs.html?videoid=Wsd3SzzDwgk>

- <http://www.youtube.com/watch?v=sVbKfhpxC3g>

- <http://www.woman.ru/health/health-fitness/article/85916/>

1. развитие прыгучести

- <http://175g.ru/wiki/Practice/Jump>

- <http://moveout.in/kak-uvelichit-vysotu-pryzhka-i-skorost-nog.html>

- <http://parkouracademy.ru/ne-nashi/treniruem-pryizhok-i-vzryivnuyu-silu-nog/>

1. **Историческая справка, теория танца Хип-Хоп**
2. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Хип-хоп\_(субкультура](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B8%D0%BF-%D1%85%D0%BE%D0%BF_%28%D1%81%D1%83%D0%B1%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0))
3. <http://www.shake-dance.ru/polza/586/>
4. <http://hip-hoper.net/dance_hip-hop>
5. **Музыка для Хип-Хоп танцев**
6. <http://dancedb.ru/hip-hop/music/>
7. <http://ladushky.com/muzyka/hip-hop-tantsy.html>
8. <https://vk.com/public45819224>
9. [http://my-hit.com/музыка-для-хип-хоп-танца](http://my-hit.com/%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%85%D0%B8%D0%BF-%D1%85%D0%BE%D0%BF-%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B0)
10. **Хип-Хоп базовые движения**

1) <https://vk.com/video-19343970_164061814>

2) <http://www.youtube.com/watch?v=1tHr_kJwtRQ>

3) <http://www.youtube.com/watch?v=kZ47WfJdzIk>

4) <https://vk.com/video-19343970_164341860>

1. **Хип-Хоп для продвинутых танцоров**
2. <https://vk.com/video-19343970_149075429>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=zxcxZPqq2U8>
4. <https://vk.com/video-19343970_149806271>
5. <http://www.youtube.com/watch?v=Z1VoYTFnWyc>
6. **Диско**
7. <http://www.youtube.com/watch?v=7pmYWyxGmPU>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=Aq-ToSWY6hA>
9. <http://www.youtube.com/watch?v=cpLmwkJEQlQ>
10. <http://www.youtube.com/watch?v=8iCl0awN59k>
11. <http://www.youtube.com/watch?v=AeMr1hYI1sM>
12. **Брейк данс**
13. <http://www.youtube.com/watch?v=FDRvmkQhopQ>
14. <http://www.youtube.com/watch?v=pUieBmcYSAI>
15. <http://www.youtube.com/watch?v=E1_U8wewb6s>
16. **Тектоник**
17. <http://www.youtube.com/watch?v=3C58utBJLj8>
18. <http://www.youtube.com/watch?v=s0R_GUlWXbY>
19. <http://www.youtube.com/watch?v=136BmYICRwM>
20. **Электрик буги**
21. <http://www.youtube.com/watch?v=NJxU7hjMAGo>
22. изоляция <http://www.youtube.com/watch?v=OhcNUgHDBqw>
23. волна <http://www.youtube.com/watch?v=GDX7pAbVEbg>
24. **Крамп**
25. <http://www.youtube.com/watch?v=mT0UYddeP3A>
26. <http://www.youtube.com/watch?v=hfJoCOdY1NI>
27. <http://www.youtube.com/watch?v=oI-sSZLOcIs>
28. **LA-stile**
29. <http://www.youtube.com/watch?v=N5fboDz3jIo>
30. <http://www.youtube.com/watch?v=0NVVLQE85KU>
31. <http://www.youtube.com/watch?v=mhYXeEDwBuM>
32. **Си-вок**
33. <http://www.youtube.com/watch?v=XWcG6tGnsYY>
34. <http://www.youtube.com/watch?v=2fFr1weYPfk>
35. <http://www.youtube.com/watch?v=ZC3nh-QmgoE>
36. **Локинг**
37. <http://www.youtube.com/watch?v=akYdBeGWPGw>
38. <https://vk.com/video-19343970_149884159>
39. <http://www.youtube.com/watch?v=wyLTuFxtJ3Y>
40. <https://vk.com/pages?oid=-19343970&p=%D0%9B%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B3&z=video-19343970_149963324%2F5aebef861e6294a132>
41. **Вейвинг**
42. <https://vk.com/video-19343970_149769949>
43. <http://www.youtube.com/watch?v=5or5kN_SUuQ>
44. <https://vk.com/video-19343970_149770067>