

Ф.И.О. тренера	Группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
Арсланова Екатерина Анатольевна	НП-1	02.04	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).</p> <p><i>1.И.П.</i> (исходное положение) – упор лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –3 подхода по 20 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).</p> <p>2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. 3 подхода по 20 раз.</p> <p>3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)3x20раз.</p> <p>4. И.П. – лежа на животе руки вытянуты вперед локтями не касаемся пола, ноги, вместе не сгибая в коленном суставе выполняем упражнение «лодочка» 3x30 сек.</p> <p>5.И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног –3x20 раз (таз не отрывать от пола).</p> <p>Упражнения на гибкость</p> <p>1. И.П. – ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не сгибая колени. Тоже упражнение в позиции ноги вместе.</p> <p>2. И.П. – складка из позиции сидя ноги врозь.</p> <p>3. И.П. – упражнение поперечный шпагат.</p> <p>4. И.П. – упражнение продольный шпагат.</p> <p><u>СФП: Самба</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube:</p> <p>https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZIATz7M2AqdB3UTU7-g5TU</p>	<p>Фото- видеотчет по WhatsApp или по видеоконференции через приложение ZOOM.</p>

	03.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Ча-ча-ча Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L</p>	
	07.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Джайв Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</p>	
	09.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g</p>	
	10.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g</p>	
	14.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Медленный вальс Выучить вариацию Н класса Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ</p>	
	16.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Венский вальс Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4</p>	
	17.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Квик степ Выучить вариацию Н класса Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=937wtZ8iv2A</p>	
	21.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=l6t6m8PvzFs</p>	
	23.04	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Самба Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZlATz7M2AqdB3UTU7-g5TU</p>	
	24.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Ча-ча-ча Посмотреть видео на YouTube:</p>	

		https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L	
	28.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
	30.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный вальс</u> Выучить вариацию Н класса Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qrQ	
	05.05	<u>Комплекс упражнений №2 по ОФП</u> <u>СФП: Квикстен</u> Выучить тренировочную схему с шассе и локтепом Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/5VmaKyjTyIE	
	07.05	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZlATz7M2AqdB3UTU7-g5TU	
	08.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Ча-ча-ча</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L	
	12.05	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube (фигуры 003,001,002): https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
НП-3	01.04	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZlATz7M2AqdB3UTU7-g5TU	Фото- видеоотчет по WhatsApp или по видеоконфере нции через приложение ZOOM.
	03.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Ча-ча-ча</u> Посмотреть видео на YouTube:	

		https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L	
	04.04	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайе</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</p>	
	06.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайе</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</p>	
	08.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Ур6vuLXuLpУ</p>	
	10.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g</p>	
	11.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g</p>	
	13.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «Д» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ&t=324s</p>	
	15.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Танго</u></p>	

		Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=une_p2XzgkA	
	17.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u> <u>СФП: Венский вальс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4	
	18.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный Фокстрот</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgjobvww	
	20.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u> <u>СФП: Квик степ</u> Посмотреть видео на: https://drive.google.com/file/d/0B7WSjoAbc6O_SjN1NWMxMWFLtKE/view?usp=sharing	
	22.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба разобрать вариацию «Д» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/UFanYrdPMOA	
	24.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Д» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/MSHXTXsiqyA	
	25.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Румба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEUqXSfPIGiEIO	
	27.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
	29.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	

		<p><u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Үр6vuLXuLpҮ</p>	
	02.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: упражнения для европейской программы</u></p> <p>https://youtu.be/ZrABsArsmew</p>	
	04.05	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: упражнения для европейской программы</u></p> <p>https://youtu.be/m9o91NMEOz0</p>	
	06.05	<p><u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Самба разобрать вариацию «Е» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/UFanYrdPMOA</p>	
	08.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Е» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube:https://youtu.be/MSHXTXsiqyA</p>	
	11.05	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: упражнения для европейской программы</u></p> <p>https://youtu.be/Yxb6xybT5QQ</p>	
НП-2	02.04	<p><u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).</p> <p>1.И.П. (исходное положение) – упор лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –3 подхода по 25 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).</p> <p>2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. 3 подхода по 25 раз.</p> <p>3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)3x25раз.</p>	<p>Фото- видеоотчет по WhatsApp или по видеоконфере нции через приложение ZOOM.</p>

4. И.П. – лежа на животе руки вытянуты вперед локтями не касаемся пола, ноги, вместе не сгибая в коленном суставе выполняем упражнение «лодочка» 3х30 сек.

5.И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног –3х20 раз (таз не отрывать от пола).

6. Упражнение – на статику планка 3х60сек.

Упражнения на гибкость

1. И.П. – ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не сгибая колени. Тоже упражнение в позиции ноги вместе.

2. И.П. – складка из позиции сидя ноги врозь.

3. И.П. – упражнение поперечный шпагат.

4. И.П. – упражнение продольный шпагат.

СФП: Самба

Посмотреть видео на YouTube:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZlATz7M2AqdB3UTU7-g5TU>

03.04 Выполнить **Комплекс упражнений № 2 по ОФП.**

СФП: Ча-ча-ча

Посмотреть видео на YouTube:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L>

04.04 Выполнить **Комплекс упражнений № 2 по ОФП.**

СФП: Румба

Посмотреть видео на YouTube:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEUqXSfPIGiEIO>

07.04 Выполнить **Комплекс упражнений № 2 по ОФП.**

СФП: Джайв

Посмотреть видео на YouTube:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurOpykq9173RYP7VgJEA>

09.04 Выполнить **Комплекс упражнений № 2 по ОФП.**

		<p><u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Ур6vuLXuLpУ</p>	
	10.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Ур6vuLXuLpУ</p>	
	11.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Ур6vuLXuLpУ</p>	
	14.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «Е» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ&t=324s</p>	
	16.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «Е» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ&t=324s</p>	
	17.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Венский вальс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4</p>	
	18.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Медленный Фокстрот</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgiobvww</p>	
	21.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Квик стейп</u></p>	

			Посмотреть видео на: https://drive.google.com/file/d/0B7WSjoAbc6O_SjN1NWMxMWFLtKE/view?usp=sharing	
		23.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Самба разобрать вариацию «Е» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/UFanYrdPMOA</p>	
		24.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Е» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/MSHXTXsiqyA</p>	
		25.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Румба</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIEIO</p>	
		28.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Джайв</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</p>	
		30.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY</p>	
		02.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: упражнения для европейской программы</u></p> <p>https://youtu.be/ZrABsArsmew</p>	
		05.05	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: упражнения для европейской программы</u></p> <p>https://youtu.be/m9o91NMEoz0</p>	

	07.05	<p><u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Самба разобрать вариацию «Е» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/UFanYrdPMOA</p>	
	08.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Е» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube:https://youtu.be/MSHXTXsiqyA</p>	
	12.05	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: упражнения для европейской программы</u></p> <p><u>https://youtu.be/Yxb6xybT5QQ</u></p>	