

Расписание

№ п/п	Ф.И.О. тренера	группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
	Воронина Евгения Ильинична	НП-1	02.04	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения). 1.И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –3 подхода по 20 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо). 2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. 3 подхода по 20 раз. 3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)3x20раз. 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. 5.И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног –3x20 раз (таз не отрывать от пола). 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. <u>СФП: Самба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmi92N9o6ZlATz7M2AqdB3UTU7-g5TU</p>	Фото- видеоотчет по WhatsApp или по видеоконференции 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=PLMxmi92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L		
		07.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Джейв</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmi92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA		
		09.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g		
		10.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g		
		11.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g		

№ п/п	Ф.И.О. тренера	группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
	Воронина Евгения Ильинична	НП-1	02.04	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения). 1. И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –3 подхода по 20 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо). 2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. 3 подхода по 20 раз. 3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)3х20раз. 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). Упражнения на гибкость 1. И.П. – ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не сгибая колени. То же 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. <u>СФП: Самба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6Z1ATz7M2AqdB3UTU7-g5TU</p>	<p>Фото-видеоотчет по WhatsApp или по видеоконференции через приложение ZOOM.</p>
		03.04	<p>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</p>		
		07.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> 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> <u>СФП: Медленный вальс</u> Выучить вариацию Н класса Посмотреть видео на YouTube:</p>		

			https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ	
		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 стейп 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=PLMxmj92N9o6ZIATz7M2AqdB3UTU7-g5TU</p>	
		24.04	<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>	
		28.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Джайв Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</p>	
		30.04	<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>	
		07.05	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Самба Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZIATz7M2AqdB3UTU7-g5TU</p>	
		08.05	<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>	