

## Расписание

**дистанционных занятий для учащихся СШ «Титан» отделение спортивные танцы, на период с 1 по 31 мая 2020 года**

№ п/п	Ф.И.О. тренера	Группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1	Хуснутдинов Ильшат Мударисович	ТСС4	01.05	<p><b><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></b></p> <p><b>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево.</li> <li>2. Плечи: вверх, вниз, вращение.</li> <li>3. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад.</li> <li>4. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –3 подхода по30 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).</li> <li>2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. 3 подхода по 20 раз.</li> <li>3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)3х30раз.</li> <li>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.</li> <li>5.И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног –3х30 раз (таз не отрывать от пола).</li> </ol> <p><b>Упражнения на гибкость</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.П. – ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не сгибая колени. Тоже упражнение в позиции ноги вместе.</li> <li>2. И.П. – складка из позиции сидя ноги врозь.</li> <li>3. И.П. – упражнение поперечный шпагат.</li> <li>4. И.П. – упражнение продольный шпагат.</li> </ol> <p><b>Упражнения СФП</b></p> <p><b>Медленный вальс</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся вниз в обратной последовательности. 5 мин.</li> <li>2. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся с выносом по очереди сначала правой ,затем левой ноги назад: носок скользит по полу, пятка указывает вверх, в право и в лево стопа скользит на внутреннем ребре стопы, в перед пятка скользит по полу, носок кверху. 5мин.</li> <li>3. Подготовительный шаг в сторону. На счет «1» шаг в сторону, на «2» собрать ноги по «6» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. Так же в обратную сторону с ПР и ЛВ ног.</li> <li>4. Перемена с правой ноги: На «1» в перед с ПР ноги, на «2» в сторону с ЛВ ноги, собрать ноги по «6» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях, на «1» с ЛВ ноги назад, на «2» в</li> </ol>	Фототчет по WhatsApp

			<p>сторону с ПР ноги, собрать ноги по «6» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях.</p> <p><b>Онлайн конференция по ZOOM, разбираем фигуру «Открытый Телемарк»</b></p>	
	03.05	<p><b>Комплексе упражнений № 2 по ОФП.</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево.</li> <li>2. Плечи: вверх, вниз, вращение.</li> <li>3. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад.</li> <li>4. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение (исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз.</li> <li>2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз.</li> <li>3. Упражнение – пресс 5х30раз.</li> <li>4. Упражнение – спина 5х30раз.</li> <li>5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек.</li> </ol> <p><b>Упражнения на растягивание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек.</li> <li>2.Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек.</li> <li>3.Упражнение с коленочек на мост 20раз.</li> <li>4.Упражнение со стойки на мост 10 раз.</li> <li>5.Шпагат поперечный 3мин (статика)</li> <li>6.Шпагат продольный 3 мин (статика)</li> <li>7.Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу.</li> </ol> <p><b>Упражнения СФП:</b></p> <p><b>Самба</b> каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и так до «8»</li> <li>2. Маятник в перед назад</li> <li>3. Маятник в сторону</li> <li>4. Маятник по квадрату</li> <li>5. Виск</li> <li>6. Самба ход.</li> </ol>	Фототчет по WhatsApp	
	04.05	<p><b>Комплексе упражнений № 3 по ОФП.</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево.</li> <li>2. Плечи: вверх, вниз, вращение.</li> <li>3. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад.</li> <li>4. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение (исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз.</li> <li>2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз.</li> <li>3. Упражнение – пресс 5х30раз.</li> </ol>	Фототчет по WhatsApp	

			<p>4. Упражнение – спина 5х30раз.</p> <p>5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек.</p> <p><b>Упражнения на растягивание</b></p> <p>Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек.</p> <p>Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек.</p> <p>Упражнение с коленочек на мост 20раз.</p> <p>Упражнение со стойки на мост 10 раз.</p> <p>Шпагат поперечный 3мин (статика)</p> <p>Шпагат продольный 3 мин (статика)</p> <p>Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу.</p> <p><b>Технико-тактическая подготовка</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TvN7jFZQ6vQ">https://www.youtube.com/watch?v=TvN7jFZQ6vQ</a></p>	
05.05	<p><b>Комплекс упражнений № 1 по ОФП .</b></p> <p><b>Упражнение СФП</b></p> <p><b>Венский Вальс:</b> разминочные упражнения идентичны танцу медленный вальс</p> <p>Учебное видео: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA">https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA</a></p>	Фототчет по WhatsApp		
06.05	<p><b>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</b></p> <p><b>Упражнения СФП</b></p> <p><b>ЧА-ЧА-ЧА:</b> счет « ча-ча-раз, два , три» каждое упражнение выполняется от 1 до 3 мин.</p> <p>1 Работа стоп: на каждый счет по очереди поднимаем и отпускаем пятку, вес на носках.</p> <p>2 К стопам добавляются работа колен, в момент, когда пятка касается пола колено опорной ноги выпрямляется.</p> <p>3 Шассе в сторону</p> <p>4 Основной шаг в сторону</p> <p>5 Чек</p> <p>6 Рука к руке</p> <p>7 Обоюдный поворот</p> <p>8 Основной шаг в перед назад</p>			
07.05	<p><b>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</b></p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4gKbrwFhEmA">https://www.youtube.com/watch?v=4gKbrwFhEmA</a> разбираем фигуру файвстеп в танце танго</p>	Фототчет по WhatsApp		
08.05	<p><b>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</b></p> <p>Упражнение СФП</p> <p>Румба: счет «4и1, 2, 3.» разминочные упражнения идентичный танцу ча-ча-ча, только на шоссе в место трех шагов в сторону, делается один шаг на счет 4, на 1 доносится вес на ногу и отрабатывает бедро по направлению похожа на восьмерку.</p>	Фототчет по WhatsApp		
10.05	<p><b>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</b></p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Квикстеп: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KlSaBN_2TI0&amp;list=PL-Lz6NvcStTq1uqcvcVzx-47JuBFqed2f">https://www.youtube.com/watch?v=KlSaBN_2TI0&amp;list=PL-Lz6NvcStTq1uqcvcVzx-47JuBFqed2f</a></p>	Фототчет по WhatsApp		
11.05	<p><b>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</b></p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Джайв <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7rCNB0dqAxo">https://www.youtube.com/watch?v=7rCNB0dqAxo</a></p>	Фототчет по WhatsApp		
12.05	Онлайн конференция по ZOOM	Фототчет по WhatsApp		

		13.05	<p><b><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></b></p> <p><b>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево.</li> <li>6. Плечи: вверх, вниз, вращение.</li> <li>7. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад.</li> <li>8. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –3 подхода по30 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).</li> <li>2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. 3 подхода по 20 раз.</li> <li>3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)3х30раз.</li> <li>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.</li> <li>5.И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног –3х30 раз (таз не отрывать от пола).</li> </ol> <p><b>Упражнения на гибкость</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.П. – ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не сгибая колени. Тоже упражнение в позиции ноги вместе.</li> <li>2. И.П. – складка из позиции сидя ноги врозь.</li> <li>3. И.П. – упражнение поперечный шпагат.</li> <li>4. И.П. – упражнение продольный шпагат.</li> </ol> <p><b>Упражнения СФП</b></p> <p><b>Медленный вальс</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся вниз в обратной последовательности. 5 мин.</li> <li>6. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся с выносом по очереди сначала правой ,затем левой ноги назад: носок скользит по полу, пятка указывает вверх, в право и в лево стопа скользит на внутреннем ребре стопы, в перед пятка скользит по полу, носок к верху. 5мин.</li> <li>7. Подготовительный шаг в сторону. На счет «1» шаг в сторону, на «2» собрать ноги по «6» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. Так же в обратную сторону с ПР и ЛВ ног.</li> <li>8. Перемена с правой ноги: На «1» в перед с ПР ноги, на «2» в сторону с ЛВ ноги, собрать ноги по «6» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях, на «1» с ЛВ ноги назад, на «2» в сторону с ПР ноги, собрать ноги по «6» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях.</li> </ol> <p><b>Онлайн конференция по ZOOM.</b></p>	Фототчет по WhatsApp
		14.05	<p><b>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево.</li> </ol>	Фототчет по WhatsApp

			<p>6. Плечи: вверх, вниз, вращение.</p> <p>7. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад.</p> <p>8. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу</p> <p><b>Силовые упражнения</b></p> <p>1. Упражнение (исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз.</p> <p>2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз.</p> <p>3. Упражнение – пресс 5х30раз.</p> <p>4. Упражнение – спина 5х30раз.</p> <p>5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек.</p> <p><b>Упражнения на растягивание</b></p> <p>1. Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек.</p> <p>2. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек.</p> <p>3. Упражнение с коленочек на мост 20раз.</p> <p>4. Упражнение со стойки на мост 10 раз.</p> <p>5. Шпагат поперечный 3мин (статика)</p> <p>6. Шпагат продольный 3 мин (статика)</p> <p>7. Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу.</p> <p><b>Упражнения СФП:</b></p> <p><b>Самба</b> каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин</p> <p>7. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и так до «8»</p> <p>8. Маятник в перед назад</p> <p>9. Маятник в сторону</p> <p>10. Маятник по квадрату</p> <p>11. Виск</p> <p>12. Самба ход.</p>	
15.05			<p><b>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>, каждое упражнение делается 30сек.</p> <p>5. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево.</p> <p>6. Плечи: вверх, вниз, вращение.</p> <p>7. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад.</p> <p>8. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу</p> <p><b>Силовые упражнения</b></p> <p>1. Упражнение (исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз.</p> <p>2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз.</p> <p>3. Упражнение – пресс 5х30раз.</p> <p>4. Упражнение – спина 5х30раз.</p> <p>5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек.</p> <p><b>Упражнения на растягивание</b></p> <p>Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек.</p> <p>Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек.</p> <p>Упражнение с коленочек на мост 20раз.</p> <p>Упражнение со стойки на мост 10 раз.</p>	Фототчет по WhatsApp

			<p>Шпагат поперечный 3мин (статика)          Шпагат продольный 3 мин (статика)          Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу.  <b>Технико-тактическая подготовка</b>          Танец квикстеп          Онлайн конференция ZOOM</p>	
17.05			<p><b>Комплекс упражнений № 1 по ОФП .</b>  <b>Упражнение СФП</b>  <b>Румба</b>          - кукарача          - основной шаг          - чек          - рука к руке          - обоюдный поворот</p>	Фототчет по WhatsApp
18.05			<p><b>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</b>  <b>Упражнения СФП</b>  <b>ЧА-ЧА-ЧА:</b> счет « ча-ча-раз, два , три» каждое упражнение выполняется от 1 до 3 мин.          1 Работа стоп: на каждый счет по очереди поднимаем и отпускаем пятку, вес на носках.          2 К стопам добавляются работа колен, в момент, когда пятка касается пола колено опорной ноги выпрямляется.          3 Шассе в сторону          4 Основной шаг в сторону          5 Чек          6 Рука к руке          7 Обоюдный поворот          8 Основной шаг в перед назад</p>	
19.05			<p><b>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</b>          Техничко-тактическая подготовка  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4qKbrwFhEmA">https://www.youtube.com/watch?v=4qKbrwFhEmA</a> разбираем фигуру файвстеп в танце танго</p>	Фототчет по WhatsApp
20.05			<p><b>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</b>          Упражнение СФП          Румба: счет «4и1, 2, 3.» разминочные упражнения идентичный танцу ча-ча-ча, только на шоссе в место трех шагов в сторону, делается один шаг на счет 4, на 1 доносится вес на ногу и отрабатывает бедро по направлению похожа на восьмерку.</p>	Фототчет по WhatsApp
21.05			<p><b>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</b>          Техничко-тактическая подготовка          Квикстеп: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KIsaBN_2TI0&amp;list=PL-Lz6NvcStTq1uqcvcVzx-47JuBFged2f">https://www.youtube.com/watch?v=KIsaBN_2TI0&amp;list=PL-Lz6NvcStTq1uqcvcVzx-47JuBFged2f</a></p>	Фототчет по WhatsApp
22.05			<p><b>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</b>          Техничко-тактическая подготовка          Джайв <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7rCNB0dqAxo">https://www.youtube.com/watch?v=7rCNB0dqAxo</a></p>	Фототчет по WhatsApp
24.05			Онлайн конференция по ZOOM	Фототчет по WhatsApp
25.05			<b><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП .</u></b>	Фототчет по WhatsApp

**До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы**

**Общеразвивающие упражнения**, каждое упражнение делается 30сек.

1. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево.
2. Плечи: вверх, вниз, вращение.
3. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад.
4. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу

**Силовые упражнения**

1. И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –3 подхода по30 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)3х30раз.

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 –3х30 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.

**Упражнения СФП**

			<p><b>Медленный вальс</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся вниз в обратной последовательности. 5 мин.</li> <li>2. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся с выносом по очереди сначала правой ,затем левой ноги назад: носок скользит по полу, пятка указывает вверх, в право и в лево стопа скользит на внутреннем ребре стопы, в перед пятка скользит по полу, носок кверху. 5мин.</li> <li>3. Подготовительный шаг в сторону. На счет «1» шаг в сторону, на «2» собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. Так же в обратную сторону с ПР и ЛВ ног.</li> <li>4. Перемена с правой ноги: На «1» в перед с ПР ноги, на «2» в сторону с ЛВ ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях, на «1» с ЛВ ноги назад, на «2» в сторону с ПР ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях.</li> <li>5. <b>Онлайн конференция по ZOOM, разбираем фигуру «Открытый Телемарк»</b></li> </ol>	
		26.05	<p><b>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево.</li> <li>2. Плечи: вверх, вниз, вращение.</li> <li>3. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад.</li> <li>4. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение (исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз.</li> <li>2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз.</li> <li>3. Упражнение – пресс 5х30раз.</li> <li>4. Упражнение – спина 5х30раз.</li> <li>5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек.</li> </ol> <p><b>Упражнения на растягивание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек.</li> <li>2.Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек.</li> <li>3.Упражнение с коленочек на мост 20раз.</li> <li>4.Упражнение со стойки на мост 10 раз.</li> <li>5.Шпагат поперечный 3мин (статика)</li> <li>6.Шпагат продольный 3 мин (статика)</li> <li>7.Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу.</li> </ol> <p><b>Упражнения СФП:</b></p> <p><b>Самба</b> каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и</li> </ol>	Фототчет по WhatsApp



			<p>так до «8»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Маятник в перед назад</li> <li>3. Маятник в сторону</li> <li>4. Маятник по квадрату</li> <li>5. Виск</li> <li>6. Самба ход.</li> </ol>	
27.05	<p><b>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево.</li> <li>2. Плечи: вверх, вниз, вращение.</li> <li>3. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад.</li> <li>4. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение (исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз.</li> <li>2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз.</li> <li>3. Упражнение – пресс 5х30раз.</li> <li>4. Упражнение – спина 5х30раз.</li> <li>5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек.</li> </ol> <p><b>Упражнения на растягивание</b></p> <p>Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек.</p> <p>Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек.</p> <p>Упражнение с коленочек на мост 20раз.</p> <p>Упражнение со стойки на мост 10 раз.</p> <p>Шпагат поперечный 3мин (статика)</p> <p>Шпагат продольный 3 мин (статика)</p> <p>Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу.</p> <p><b>Технико-тактическая подготовка</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TvN7jFZQ6vQ">https://www.youtube.com/watch?v=TvN7jFZQ6vQ</a></p>	Фототчет по WhatsApp		
28.05	<p><b>Комплекс упражнений № 1 по ОФП .</b></p> <p><b>Упражнение СФП</b></p> <p><b>Венский Вальс:</b> разминочные упражнения идентичны танцу медленный вальс</p> <p>Учебное видео: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA">https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA</a></p>	Фототчет по WhatsApp		
29.05	<p><b>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</b></p> <p><b>Упражнения СФП</b></p> <p><b>ЧА-ЧА-ЧА:</b> счет « ча-ча-раз, два , три» каждое упражнение выполняется от 1 до 3 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Работа стоп: на каждый счет по очереди поднимаем и отпускаем пятку, вес на носках.</li> <li>2 К стопам добавляется работа колен, в момент, когда пятка касается пола колено опорной ноги выпрямляется.</li> <li>3 Шассе в сторону</li> </ol>			

			<p>4 Основной шаг в сторону 5 Чек 6 Рука к руке 7 Обоюдный поворот 8 Основной шаг в перед назад</p>	
		31.05	<p><b>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</b> Технико-тактическая подготовка <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4qKbrwFhEmA">https://www.youtube.com/watch?v=4qKbrwFhEmA</a></p>	Фототчет по WhatsApp
	НП(1)	01.05	<p><b>Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП</b> <b>Упражнения СФП</b> <b>Медленный вальс</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по б позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся вниз в обратной последовательности. 5 мин.</li> <li>2. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по б позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся с выносом по очереди сначала правой ,затем левой ноги назад: носок скользит по полу, пятка указывает вверх, в право и в лево стопа скользит на внутреннем ребре стопы, в перед пятка скользит по полу, носок к верху. 5мин.</li> <li>3. Подготовительный шаг в сторону. На счет «1» шаг в сторону, на «2» собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. Так же в обратную сторону с ПР и ЛВ ног.</li> <li>4. Перемена с правой ноги: На «1» в перед с ПР ноги, на «2» в сторону с ЛВ ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях, на «1» с ЛВ ноги назад, на «2» в сторону с ПР ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях.</li> </ol>	Фототчет по WhatsApp
		04.05	<p><b>Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП</b> <b>Упражнения СФП:</b> <b>Самба</b> каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и так до «8»</li> <li>2. Маятник в перед назад</li> <li>3. Маятник в сторону</li> <li>4. Маятник по квадрату</li> <li>5. Виск</li> <li>6. Самба ход.</li> </ol>	Фототчет по WhatsApp
		06.05	<p><b>Выполнить комплекс упражнений № 3 ОФП</b> <b>Упражнения СФП</b> <b>ЧА-ЧА-ЧА:</b> счет « ча-ча-раз, два , три» каждое упражнение выполняется от 1 до 3 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Работа стоп: на каждый счет по очереди поднимаем и отпускаем пятку, вес на носках.</li> <li>2 К стопам добавляются работа колен, в момент, когда пятка касается пола колено опорной ноги выпрямляется.</li> <li>3 Шассе в сторону</li> <li>4 Основной шаг в сторону</li> <li>5 Чек</li> <li>6 Рука к руке</li> <li>7 Обоюдный поворот</li> </ol>	Фототчет по WhatsApp

			8 Основной шаг в перед назад Учебное видео чача для начинающих <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0">https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0</a>	
		08.05	<b>Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП</b> <b>Упражнение СФП</b> <b>Венский Вальс:</b> разминочные упражнения идентичны танцу медленный вальс Учебное видео: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA">https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA</a>	Фототчет по WhatsApp
		11.05	<b>Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП</b> Онлай конференция по ZOOM	Фототчет по WhatsApp
		13.05	<b>Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП</b> <b>Упражнения СФП</b> <b>Медленный вальс</b> 5. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по б позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся вниз в обратной последовательности. 5 мин. 6. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по б позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся с выносом по очереди сначала правой ,затем левой ноги назад: носок скользит по полу, пятка указывает вверх, в право и в лево стопа скользит на внутреннем ребре стопы, в перед пятка скользит по полу, носок к верху. 5мин. 7. Подготовительный шаг в сторону. На счет «1» шаг в сторону, на «2» собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. Так же в обратную сторону с ПР и ЛВ ног. 8. Перемена с правой ноги: На «1» в перед с ПР ноги, на «2» в сторону с ЛВ ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях, на «1» с ЛВ ноги назад, на «2» в сторону с ПР ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях.	Фототчет по WhatsApp
		15.05	<b>Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП</b> <b>Упражнения СФП:</b> <b>Самба</b> каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин 7. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и так до «8» 8. Маятник в перед назад 9. Маятник в сторону 10. Маятник по квадрату 11. Виск 12. Самба ход.	Фототчет по WhatsApp
		18.05	<b>Выполнить комплекс упражнений № 3 ОФП</b> <b>Упражнения СФП</b> <b>ЧА-ЧА-ЧА:</b> счет « ча-ча-раз, два , три» каждое упражнение выполняется от 1 до 3 мин. 1 Работа стоп: на каждый счет по очереди поднимаем и отпускаем пятку, вес на носках. 2 К стопам добавляются работа колен, в момент, когда пятка касается пола колено опорной ноги выпрямляется. 3 Шассе в сторону 4 Основной шаг в сторону 5 Чек 6 Рука к руке	Фототчет по WhatsApp

			7 Обоюдный поворот 8 Основной шаг в перед назад Учебное видео чача для начинающих <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0">https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0</a>	
		20.05	<b>Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП</b> <b>Упражнение СФП</b> <b>Венский Вальс:</b> разминочные упражнения идентичны танцу медленный вальс Учебное видео: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA">https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA</a>	Фототчет по WhatsApp
		22.05	<b>Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП</b> Онлай конференция по ZOOM	Фототчет по WhatsApp
		25.05	<b>Посмотреть фильм «Добро пожаловать на паркет»</b>	
		27.05	<b>Выполнить комплекс упражнений № 3 ОФП</b> <b>Упражнения СФП</b> <b>Основное движение танца квикстеп</b>	
		29.05	<b>Посмотреть филь «Давайте по танцуем»</b>	
	НП1(2)	03.05	<b>Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП</b> <b>Упражнения СФП</b> <b>Медленный вальс</b> 9. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся вниз в обратной последовательности. 5 мин. 10. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся с выносом по очереди сначала правой ,затем левой ноги назад: носок скользит по полу, пятка указывает вверх, в право и в лево стопа скользит на внутреннем ребре стопы, в перед пятка скользит по полу, носок к верху. 5мин. 11. Подготовительный шаг в сторону. На счет «1» шаг в сторону, на «2» собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизить согнуть ноги в коленях. Так же в обратную сторону с ПР и ЛВ ног. 12. Перемена с правой ноги: На «1» в перед с ПР ноги, на «2» в сторону с ЛВ ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизить согнуть ноги в коленях, на «1» с ЛВ ноги назад, на «2» в сторону с ПР ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизить согнуть ноги в коленях.	Фототчет по WhatsApp
		05.05	<b>Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП</b> <b>Упражнения СФП:</b> <b>Самба</b> каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин 13. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и так до «8» 14. Маятник в перед назад 15. Маятник в сторону 16. Маятник по квадрату 17. Виск 18. Самба ход.	Фототчет по WhatsApp
		07.05	<b>Выполнить комплекс упражнений № 3 ОФП</b> <b>Упражнения СФП</b> <b>ЧА-ЧА-ЧА:</b> счет « ча-ча-раз, два , три» каждое упражнение выполняется от 1 до 3 мин.	Фототчет по WhatsApp

			<p>1 Работа стоп: на каждый счет по очереди поднимаем и отпускаем пятку, вес на носках.</p> <p>2 К стопам добавляются работа колен, в момент, когда пятка касается пола колено опорной ноги выпрямляется.</p> <p>3 Шассе в сторону</p> <p>4 Основной шаг в сторону</p> <p>5 Чек</p> <p>6 Рука к руке</p> <p>7 Обоюдный поворот</p> <p>8 Основной шаг в перед назад</p> <p>Учебное видео чача для начинающих <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0">https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0</a></p>	
		10.05	<p><b>Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП</b></p> <p><b>Упражнение СФП</b></p> <p><b>Венский Вальс:</b> разминочные упражнения идентичны танцу медленный вальс</p> <p>Учебное видео: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA">https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA</a></p>	Фототчет по WhatsApp
		12.05	<p><b>Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП</b></p> <p>Онлай конференция по ZOOM</p>	Фототчет по WhatsApp
		14.05	<p><b>Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП</b></p> <p><b>Упражнения СФП</b></p> <p><b>Медленный вальс</b></p> <p>13. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся вниз в обратной последовательности. 5 мин.</p> <p>14. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся с выносом по очереди сначала правой ,затем левой ноги назад: носок скользит по полу, пятка указывает вверх, в право и в лево стопа скользит на внутреннем ребре стопы, в перед пятка скользит по полу, носок кверху. 5мин.</p> <p>15. Подготовительный шаг в сторону. На счет «1» шаг в сторону, на «2» собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. Так же в обратную сторону с ПР и ЛВ ног.</p> <p>16. Перемена с правой ноги: На «1» в перед с ПР ноги, на «2» в сторону с ЛВ ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях, на «1» с ЛВ ноги назад, на «2» в сторону с ПР ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях.</p>	Фототчет по WhatsApp
		17.05	<p><b>Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП</b></p> <p><b>Упражнения СФП:</b></p> <p><b>Самба</b> каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин</p> <p>19. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и так до «8»</p> <p>20. Маятник в перед назад</p> <p>21. Маятник в сторону</p> <p>22. Маятник по квадрату</p> <p>23. Виск</p> <p>24. Самба ход.</p>	Фототчет по WhatsApp
		19.05	<p><b>Выполнить комплекс упражнений № 3 ОФП</b></p> <p><b>Упражнения СФП</b></p>	Фототчет по WhatsApp

			<p><b>ЧА-ЧА-ЧА:</b> счет « ча-ча-раз, два , три» каждое упражнение выполняется от 1 до 3 мин.</p> <p>1 Работа стоп: на каждый счет по очереди поднимаем и отпускаем пятку, вес на носках.</p> <p>2 К стопам добавляются работа колен, в момент, когда пятка касается пола колено опорной ноги выпрямляется.</p> <p>3 Шассе в сторону</p> <p>4 Основной шаг в сторону</p> <p>5 Чек</p> <p>6 Рука к руке</p> <p>7 Обоюдный поворот</p> <p>8 Основной шаг в перед назад</p> <p>Учебное видео чача для начинающих <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0">https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0</a></p>	
		21.05	<p><b>Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП</b></p> <p><b>Упражнение СФП</b></p> <p><b>Венский Вальс:</b> разминочные упражнения идентичны танцу медленный вальс</p> <p>Учебное видео: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA">https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA</a></p>	Фототчет по WhatsApp
		24.05	<p><b>Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП</b></p> <p>Онлай конференция по ZOOM</p>	Фототчет по WhatsApp
		26.05	<p><b>Посмотреть фильм «Добро пожаловать на паркет»</b></p>	
		28.05	<p><b>Выполнить комплекс упражнений № 3 ОФП</b></p> <p><b>Упражнения СФП</b></p> <p><b>Основное движение танца квикстеп</b></p>	
		31.05	<p><b>Посмотреть филь «Давайте по танцуем»</b></p>	