

Расписание

Ф.И.О. тренера	Группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
Юсупов Айрат Шамилевич	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=PLMxmj92N9o6ZIATz7M2AqdB3UTU7-g5TU</p>	Фото- видеотчет 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=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L	
		07.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
		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	

	14.04	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=bNBE1GO6qpQ	
	16.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Венский вальс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4	
	17.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Квик степ</u> Выучить вариацию Н класса Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=937wtZ8iv2A	
	21.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=l6t6m8PvzFs	
	23.04	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZIATz7M2AqdB3UTU7-g5TU	
	24.04	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	
	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=bNBE1GO6qpQ	
	05.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Венский вальс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4	
	07.05	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZIATz7M2AqdB3UTU7-g5TU	

	08.05	<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>	
ТСС-1	01.04	<p><u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения). 1. Упражнение(исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 4х30раз. 2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 4х30раз. 3. Упражнение – пресс 4х30раз. 4. Упражнение – спина 4х30раз. 5. Упражнение – на статику планка 3х60сек. Упражнения на растягивание 1. Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек. 2. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек. 3. Шпагат поперечный 3мин (статика) 4. Шпагат продольный 3 мин (статика) <u>СФП: Самба разобрать вариацию «Д» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/UFanYrdPMOA</p>	<p>Фото- видеоотчет по WhatsApp или по видеоконференции через приложение ZOOM.</p>
	03.04	<p>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</p>	
	04.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Румба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIEIO</p>	
	06.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</p>	
	08.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY</p>	
	10.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g</p>	
	11.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей</p>	

		https://youtu.be/FqTG07AeO-g	
	13.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «Д» класс 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> СФП: Танго Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=une_p2XzgkA</p>	
	17.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u> СФП: Венский вальс Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4</p>	
	18.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u> СФП: Медленный Фокстрот Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgjobvww</p>	
	20.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u> СФП: Квик степ Посмотреть видео на: https://drive.google.com/file/d/0B7WSjoAbc6O_SjN1NWMxMWFLtKE/view?usp=sharing</p>	
	22.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u> СФП: Самба разобрать вариацию «Д» класс Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/UFanYrdPMOA</p>	
	24.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Д» класс Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/MSHXTXsiqyA</p>	
	25.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> СФП: Румба Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiEIO</p>	
	27.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> СФП: Джайв Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurOpykq9173RYP7VgJEA</p>	

	29.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY	
	02.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u> <u>СФП: Венский вальс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4	
	04.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный Фокстрот</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgjobvww	
	06.05	<u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба разобрать вариацию «Д» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/UFanYrdPMQA	
	08.05	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	
	11.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Румба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIEIO	
ТСС-4	01.04	<u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения). 1. Упражнение (исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз. 2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз. 3. Упражнение – пресс 5х30раз. 4. Упражнение – спина 5х30раз. 5. Упражнение – на статику планка 5х60сек. Упражнения на растягивание Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек. Шпагат поперечный 3мин (статика) Шпагат продольный 3 мин (статика) <u>СФП: Самба разобрать вариацию «С» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/jOtEyHX2OnQ	Фото- видеоотчет по WhatsApp или по видеоконференции через приложение ZOOM.
	02.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u>	

		<p><u>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «С» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/ySK_2M_ESxc</p>	
	03.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Румба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiEIO</p>	
	04.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Пасадобль</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bx-1Y9t7BuT218fcre6p46</p>	
	06.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</p>	
	07.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY</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/Yp6vuLXuLpY</p>	
	09.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Критерии оценки</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLnIeJKehw52-V7-eKYKCcNz5Yb_nzBAE2</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 № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «С» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ&t=324s</p>	
	14.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №32 по ОФП.</u> <u>СФП: Танго</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=une_p2XzgzkA</p>	

15.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №3 по ОФП.</u> <u>СФП: Венский вальс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4</p>
16.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №3 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный Фокстрот</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgjobvww</p>
17.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №3 по ОФП.</u> <u>СФП: Квик степ</u> Посмотреть видео на: https://drive.google.com/file/d/0B7WSjoAbc6O_SjN1NWMxMWFLtKE/view?usp=sharing</p>
18.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY</p>
20.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Критерии оценки</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLnIeJKehw52-V7-eKYKCcNz5Yb_nzBAE2</p>
21.04	<p><u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба разобрать вариацию «С» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/jOtEyHX2OnQ</p>
22.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «С» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/ySK_2M_ESxc</p>
23.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Румба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIEIO</p>
24.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Пасадобль</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bx-IY9t7BuT2l8fcpe6p46</p>
25.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</p>
27.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g</p>

28.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g
29.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «С» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1G06qpQ&t=324s
30.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений №32 по ОФП.</u> <u>СФП: Танго</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=une_p2XzgzkA
02.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений №3 по ОФП.</u> <u>СФП: Венский вальс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4
04.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений №3 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный Фокстрот</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgjobvww
05.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений №3 по ОФП.</u> <u>СФП: Квик степ</u> Посмотреть видео на: https://drive.google.com/file/d/0B7WSjoAbc6O_SjN1NWMxMWFLTkE/view?usp=sharing
06.05	<u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба разобрать вариацию «С» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/jOtEyHX2OnQ
07.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «С» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/ySK_2M_ESxc
08.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Румба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIElO
11.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Пасадобль</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bx-1Y9t7BuT2l8fcp6p46