

Расписание

№ п/п	Ф.И.О. педагога	Объединение/ группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
	Юсупова Галина Борисовна	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. 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=PLMxmj92N9o6Z1ATz7M2AqdB3UTU7-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				

		НП-3	<p>01.04 <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 «Е» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/UFanYrdPMOA</p> <p>03.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Е» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/MSHXTXsiqyA</p> <p>04.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Румба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmi92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIEIO</p> <p>06.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmi92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</p> <p>08.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/YpbvuLXuLpY</p> <p>10.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g</p> <p>11.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g</p>	<p>Фото- видеоотчет по WhatsApp или по видеоконференции через приложение ZOOM.</p>
--	--	------	--	---

		ТСС-2	<p>02.04 <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 3 мин (статика) Шпагат продольный 3 мин (статика) СФП: Самба разобрать вариацию «Д» класс Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/f6Vas4l5hfY</p> <p>03.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Д» класс Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/78JikeDSDUQ</p> <p>04.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> СФП: Румба Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIEIO</p> <p>07.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> СФП: Пасадобль Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bx-1Y9t7BuT2l8fcpe6p46</p> <p>09.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> СФП: Джайв Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</p> <p>10.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> СФП: Конгресс по латиноамериканской программе Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY</p> <p>11.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g</p>	<p>Фото- видеоотчет по WhatsApp или по видеоконференции через приложение ZOOM.</p>
--	--	-------	---	---