

## Расписание

№ п/п	Ф.И.О. педагога	Объединение/ группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
	Юсупова Галина Борисовна	НП-1	02.04	<p><b><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></b>  <b>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы</b> (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).  <b>Упражнения на гибкость</b>                      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.  <b><u>СФП: Самба</u></b>                      Посмотреть видео на YouTube:  <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6Z1ATz7M2AqdB3UTU7-g5TU">https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6Z1ATz7M2AqdB3UTU7-g5TU</a></p>	Фото- видеотчет по WhatsApp или по видеоконференции через приложение ZOOM.
			03.04	Выполнить <b><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></b> <b><u>СФП: Ча-ча-ча</u></b> Посмотреть видео на YouTube: <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L">https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L</a>	
			07.04	Выполнить <b><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></b> <b><u>СФП: Джайв</u></b> Посмотреть видео на YouTube: <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA">https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</a>	
			09.04	Выполнить <b><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></b> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей <a href="https://youtu.be/FqTG07AeO-g">https://youtu.be/FqTG07AeO-g</a>	
			10.04	Выполнить <b><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></b> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей <a href="https://youtu.be/FqTG07AeO-g">https://youtu.be/FqTG07AeO-g</a>	

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

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