

Расписание

Ф.И.О. тренера	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=PLMxmj92N9o6ZIATz7M2AqdB3UTU7-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=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	

	<p>14.04 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>	
	<p>16.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Венский вальс Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4</p>	
	<p>17.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Квик степ Выучить вариацию Н класса Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=937wtZ8iv2A</p>	
	<p>21.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=l6t6m8PvzFs</p>	
	<p>23.04 <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Самба Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZIATz7M2AqdB3UTU7-g5TU</p>	
	<p>24.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Ча-ча-ча Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L</p>	
	<p>28.04 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Джайв Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</p>	
	<p>30.04 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>	
	<p>05.05 Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Венский вальс Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4</p>	
	<p>07.05 <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> СФП: Самба Посмотреть видео на YouTube:</p>	

		https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZIATz7M2AqdB3UTU7-g5TU		
	08.05	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		
НП-3	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	Фото- видеоотчет по WhatsApp или по видеоконференции через приложение ZOOM.	
		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
		04.04		Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Румба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIEIO
		06.04		Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA
		08.04		Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY
		10.04		Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g
		11.04		Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g

	13.04	<p>Выполнить <u><i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</i></u> <u><i>СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «Д» класс</i></u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ&t=324s</p>	
	15.04	<p>Выполнить <u><i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</i></u> <u><i>СФП: Танго</i></u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=une_p2XzgkA</p>	
	17.04	<p>Выполнить <u><i>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</i></u> <u><i>СФП: Венский вальс</i></u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4</p>	
	18.04	<p>Выполнить <u><i>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</i></u> <u><i>СФП: Медленный Фокстрот</i></u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgjobvww</p>	
	20.04	<p>Выполнить <u><i>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</i></u> <u><i>СФП: Квик степ</i></u> Посмотреть видео на: https://drive.google.com/file/d/0B7WSjoAbc6O_SjN1NWMxMWFLtKE/view?usp=sharing</p>	
	22.04	<p>Выполнить <u><i>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</i></u> <u><i>СФП: Самба разобрать вариацию «Д» класс</i></u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/UFanYrdPMOA</p>	
	24.04	<p>Выполнить <u><i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</i></u> <u><i>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Д» класс</i></u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/MSHXTXsiqyA</p>	
	25.04	<p>Выполнить <u><i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</i></u> <u><i>СФП: Румба</i></u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiEIO</p>	
	27.04	<p>Выполнить <u><i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</i></u> <u><i>СФП: Джайв</i></u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</p>	
	29.04	<p>Выполнить <u><i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</i></u></p>	

		<p><u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY</p>	
	02.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u> <u>СФП: Венский вальс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4</p>	
	04.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный Фокстрот</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgjobvww</p>	
	06.05	<p><u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба разобрать вариацию «Е» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/UFanYrdPMOA</p>	
	08.05	<p>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>	
	11.05	<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>	
ТСС-2	02.04	<p><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.</p>	<p>Фото- видеоотчет по WhatsApp или по видеоконференции через</p>

	<p>5. Упражнение – на статику планка 5х60сек.</p> <p>Упражнения на растягивание</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>Шпагат поперечный 3мин (статика)</p> <p>Шпагат продольный 3 мин (статика)</p> <p><u>СФП: Самба разобрать вариацию «Д» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/f6Vas415hfY</p>	приложение ZOOM.
03.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Д» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/78JikeDSDUQ</p>	
04.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Румба</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIEIO</p>	
07.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Пасадобль</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bx-IY9t7BuT2l8fcpe6p46</p>	
09.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Джайв</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</p>	
10.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY</p>	
11.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g</p>	
14.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «Д» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ&t=324s</p>	
16.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №32 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Танго</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=une_p2XzgzA</p>	
17.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №3 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Венский вальс</u></p>	

	<p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4</p>
18.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №3 по ОФП.</u> СФП: Медленный Фокстрот Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgjobvww</p>
21.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №3 по ОФП.</u> СФП: Квик стейп Посмотреть видео на: https://drive.google.com/file/d/0B7WSjoAbc6O_SjN1NWMxMWFLTkE/view?usp=sharing</p>
23.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> СФП: Конгресс по латиноамериканской программе Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY</p>
24.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> СФП: Критерии оценки Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLnIeJKehw52-V7-eKYKCCnZ5Yb_nzBAE2</p>
25.04	<p><u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> СФП: Самба разобрать вариацию «С» класс Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/jOtEyHX2OnQ</p>
28.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «С» класс Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/ySK_2M_ESxc</p>
30.04	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> СФП: Румба Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiEIO</p>
02.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> СФП: Джайв Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</p>
05.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «Д» класс Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1G06qpQ&t=324s</p>
07.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №32 по ОФП.</u> СФП: Танго Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=une_p2XzgzgA</p>
08.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №3 по ОФП.</u></p>

СФП: Медленный Фокстрот

Посмотреть видео на YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgjobvww>