

Расписание

№ п/п	Ф.И.О.	группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
	Арсланова Е.А.	НП-1	05.05	<u>Комплекс упражнений №2 по ОФП</u> <u>СФП: Квикстен</u> Выучить тренировочную схему с шассе и локстепом Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/5VmaKyjTyIE	
			07.05	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZlATz7M2AqdB3UTU7-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	
			12.05	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube (фигуры 003,001,002): https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
			14.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: упражнения для европейской программы</u> https://youtu.be/ZrABsArsmew	
			15.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный вальс</u> Закрепить вариацию Н класса Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ	
			19.05	<u>Комплекс упражнений №2 по ОФП</u> <u>СФП: Квикстен</u> Закрепить тренировочную схему с шассе и локстепом Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/5VmaKyjTyIE	
			21.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Венский вальс</u> Посмотреть видео на YouTube:	

		https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4	
	22.05	<u>Комплекс упражнений на пресс</u> видео по ссылке: https://youtu.be/MJeqN44yIyO	
	26.05	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба</u> видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZIATz7M2AqdB3UTU7-g5TU	
	28.05	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	
	29.05	<u>Комплекс упражнений для стоп</u> видео по ссылке: https://youtu.be/0C4IWPero	
НП-3	02.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: упражнения для европейской программы</u> https://youtu.be/ZrABsArsmew	
	04.05	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: упражнения для европейской программы</u> https://youtu.be/m9o91NMEQz0	
	06.05	<u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба разобрать вариацию «Е» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/UFanYrdPMOA	
	08.05	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	
	11.05	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: упражнения для европейской программы</u> https://youtu.be/Yxb6xybT5QQ	
	13.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	

		<p><u>СФП: Медленный вальс закрепить вариацию «Д» класс</u> https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ&t=324s</p>	
	15.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Танго закрепить</u> https://www.youtube.com/watch?v=une_p2XzgkA разобрать вариацию “Д» класса https://www.youtube.com/watch?v=9bpLc6HU7Z8</p>	
	16.05	<p><u>Комплекс упражнений для стоп видео по ссылке:</u> https://youtu.be/0C4IWPero</p>	
	18.05	<p><u>Комплекс упражнений для мышц спины, ног, пресса и ягодиц</u> https://youtu.be/8b-F7Qnkbto</p>	
	20.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Венский вальс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4</p>	
	22.05	<p>Круговая тренировка https://vk.com/wall-50791943_71966</p> <p><u>СФП. Комплекс упражнений для стандарта</u> https://youtu.be/i2w1D8JkDd4</p>	
	23.05	<p><u>Комплекс упражнений для стоп видео по ссылке:</u> https://youtu.be/0C4IWPero</p>	
	25.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Румба</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGIEIO</p>	
	27.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Джайв</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurOpykq9173RYP7VgJEA</p>	
	29.05	<p><u>Комплекс упражнений для мышц спины, ног, пресса и ягодиц</u> https://youtu.be/8b-F7Qnkbto</p> <p><u>СФП. Комплекс упражнений для стандарта</u></p>	

			30.05	https://youtu.be/i2w1D8JkDd4 <u>Комплекс упражнений для стоп</u> <u>видео по ссылке:</u> https://youtu.be/0C4IWPero	
	НП-2		02.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: упражнения для европейской программы</u> https://youtu.be/ZrABsArsmew	
			05.05	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: упражнения для европейской программы</u> https://youtu.be/m9o91NMEQz0	
			07.05	<u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба разобрать вариацию «Е» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/UFanYrdPMOA	
			08.05	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	
			12.05	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: упражнения для европейской программы</u> https://youtu.be/Yxb6xybT5OQ	
			14.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
			15.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Румба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiEIO	

		16.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Самба закрепить вариацию «Е» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/UFanYrdPMOA</p>	
		19.05	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: упражнения для европейской программы</u> https://youtu.be/Yxb6xybT50Q</p>	
		21.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Медленный вальс закрепить вариацию «Е» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6gpQ&t=324s</p>	
		22.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Венский вальс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4</p>	
		23.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Е» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube:https://youtu.be/MSHXTXsiqyA</p>	
		26.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Ча-ча-ча закрепить вариацию «Е» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube:https://youtu.be/MSHXTXsiqyA</p>	
		28.05	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: упражнения для европейской программы</u> https://youtu.be/Yxb6xybT50Q</p>	
		29.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Квик степ</u></p> <p>Посмотреть видео на: https://drive.google.com/file/d/0B7WSjoAbc6O_SjN1NWMxMWFLtKE/view?usp=sharing</p>	
		30.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Медленный Фокстрот</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube:</p>	

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