

Расписание

дистанционных занятий для учащихся СШ «Титан» отделение спортивные танцы, на период с 1 по 12 апреля 2020 года

№ п/п	Ф.И.О. педагога	Группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1	Хуснутдинов Ильшат Мударисович	ТСС4	01.04	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы</p> <p>Общеразвивающие упражнения, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево. 2. Плечи: вверх, вниз, вращение. 3. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад. 4. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу <p>Силовые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –3 подхода по30 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)3х30раз. 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 –3х30 раз (таз не отрывать от пола). <p>Упражнения на гибкость</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Упражнения СФП</p> <p>Медленный вальс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся вниз в обратной последовательности. 5 мин. 2. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся с выносом по очереди сначала правой ,затем левой ноги назад: носок скользит по полу, пятка указывает вверх, в право и в лево стопа скользит на внутреннем ребре стопы, в перед пятка скользит по полу, носок кверху. 5мин. 3. Подготовительный шаг в сторону. На счет «1» шаг в сторону, на «2» собрать ноги по «6» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. Так же в обратную сторону с ПР и ЛВ ног. 4. Перемена с правой ноги: На «1» в перед с ПР ноги, на «2» в сторону с ЛВ ноги, собрать ноги по «6» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях, на «1» с ЛВ ноги назад, на «2» в 	Фототчет по WhatsApp

			<p>сторону с ПР ноги, собрать ноги по «6» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях.</p> <p>Онлайн конференция по ZOOM, разбираем фигуру «Открытый Телемарк»</p>	
	02.04	<p>Комплексе упражнений № 2 по ОФП.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево. 2. Плечи: вверх, вниз, вращение. 3. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад. 4. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу <p>Силовые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек. <p>Упражнения на растягивание</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.Упражнение с коленочек на мост 20раз. 4.Упражнение со стойки на мост 10 раз. 5.Шпагат поперечный 3мин (статика) 6.Шпагат продольный 3 мин (статика) 7.Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу. <p>Упражнения СФП:</p> <p>Самба каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и так до «8» 2. Маятник в перед назад 3. Маятник в сторону 4. Маятник по квадрату 5. Виск 6. Самба ход. 	Фототчет по WhatsApp	
	03.04	<p>Комплексе упражнений № 3 по ОФП.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево. 2. Плечи: вверх, вниз, вращение. 3. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад. 4. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу <p>Силовые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	Фототчет по WhatsApp	

			<p>4. Упражнение – спина 5х30раз.</p> <p>5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 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>Упражнение с коленочек на мост 20раз.</p> <p>Упражнение со стойки на мост 10 раз.</p> <p>Шпагат поперечный 3мин (статика)</p> <p>Шпагат продольный 3 мин (статика)</p> <p>Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу.</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=TvN7jFZQ6vQ</p>	
05.04	Комплекс упражнений № 1 по ОФП .	Упражнение СФП	Венский Вальс: разминочные упражнения идентичны танцу медленный вальс	Фототчет по WhatsApp
06.04	Комплекс упражнений № 2 по ОФП.	Упражнения СФП	ЧА-ЧА-ЧА: счет « ча-ча-раз, два , три» каждое упражнение выполняется от 1 до 3 мин.	
			1 Работа стоп: на каждый счет по очереди поднимаем и отпускаем пятку, вес на носках.	
			2 К стопам добавляются работа колен, в момент, когда пятка касается пола колено опорной ноги выпрямляется.	
			3 Шассе в сторону	
			4 Основной шаг в сторону	
			5 Чек	
			6 Рука к руке	
			7 Обоюдный поворот	
			8 Основной шаг в перед назад	
07.04	Комплекс упражнений № 3 по ОФП.		Технико-тактическая подготовка	Фототчет по WhatsApp
			https://www.youtube.com/watch?v=4gKbrwFhEmA разбираем фигуру файвстеп в танце танго	
08.04	Комплекс упражнений № 1 по ОФП.	Упражнение СФП	Румба: счет «4и1, 2, 3.» разминочные упражнения идентичный танцу ча-ча-ча, только на шоссе в место трех шагов в сторону, делается один шаг на счет 4, на 1 доносится вес на ногу и отрабатывает бедро по направлению похожа на восьмерку.	Фототчет по WhatsApp
09.04	Комплекс упражнений № 2 по ОФП.		Технико-тактическая подготовка	Фототчет по WhatsApp
			Квикстеп: https://www.youtube.com/watch?v=KlSaBN_2TI0&list=PL-Lz6NvcStTq1uqcvcVzx-47JuBFqed2f	
10.04	Комплекс упражнений № 3 по ОФП.		Технико-тактическая подготовка	Фототчет по WhatsApp
			Джайв https://www.youtube.com/watch?v=7rCNB0dqAxo	
12.04			Онлайн конференция по ZOOM	Фототчет по WhatsApp

		13.04	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></p> <p>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы</p> <p>Общеразвивающие упражнения, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево. 6. Плечи: вверх, вниз, вращение. 7. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад. 8. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу <p>Силовые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –3 подхода по30 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)3х30раз. 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 –3х30 раз (таз не отрывать от пола). <p>Упражнения на гибкость</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Упражнения СФП</p> <p>Медленный вальс</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся вниз в обратной последовательности. 5 мин. 6. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся с выносом по очереди сначала правой ,затем левой ноги назад: носок скользит по полу, пятка указывает вверх, в право и в лево стопа скользит на внутреннем ребре стопы, в перед пятка скользит по полу, носок к верху. 5мин. 7. Подготовительный шаг в сторону. На счет «1» шаг в сторону, на «2» собрать ноги по «6» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. Так же в обратную сторону с ПР и ЛВ ног. 8. Перемена с правой ноги: На «1» в перед с ПР ноги, на «2» в сторону с ЛВ ноги, собрать ноги по «6» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях, на «1» с ЛВ ноги назад, на «2» в сторону с ПР ноги, собрать ноги по «6» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. <p>Онлайн конференция по ZOOM.</p>	Фототчет по WhatsApp
		14.04	<p>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево. 	Фототчет по WhatsApp

			<p>6. Плечи: вверх, вниз, вращение. 7. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад. 8. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу</p> <p>Силовые 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 в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек.</p> <p>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. Упражнение с коленочек на мост 20раз. 4. Упражнение со стойки на мост 10 раз. 5. Шпагат поперечный 3мин (статика) 6. Шпагат продольный 3 мин (статика) 7. Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу.</p> <p>Упражнения СФП: Самба каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин 7. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и так до «8» 8. Маятник в перед назад 9. Маятник в сторону 10. Маятник по квадрату 11. Виск 12. Самба ход.</p>	
		15.04	<p>Комплекс упражнений № 3 по ОФП. Общеразвивающие упражнения, каждое упражнение делается 30сек. 5. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево. 6. Плечи: вверх, вниз, вращение. 7. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад. 8. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу</p> <p>Силовые 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 в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек.</p> <p>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. Упражнение с коленочек на мост 20раз. Упражнение со стойки на мост 10 раз.</p>	Фототчет по WhatsApp

			<p>Шпагат поперечный 3мин (статика) Шпагат продольный 3 мин (статика) Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу. Технико-тактическая подготовка Танец квикстеп Онлайн конференция ZOOM</p>	
16.04	<p>Комплекс упражнений № 1 по ОФП . Упражнение СФП Румба - кукарача - основной шаг - чек - рука к руке - обоюдный поворот</p>			Фототчет по WhatsApp
17.04	<p>Комплекс упражнений № 2 по ОФП. Упражнения СФП ЧА-ЧА-ЧА: счет « ча-ча-раз, два , три» каждое упражнение выполняется от 1 до 3 мин. 1 Работа стоп: на каждый счет по очереди поднимаем и отпускаем пятку, вес на носках. 2 К стопам добавляются работа колен, в момент, когда пятка касается пола колено опорной ноги выпрямляется. 3 Шассе в сторону 4 Основной шаг в сторону 5 Чек 6 Рука к руке 7 Обоюдный поворот 8 Основной шаг в перед назад</p>			
19.04	<p>Комплекс упражнений № 3 по ОФП. Техничко-тактическая подготовка https://www.youtube.com/watch?v=4qKbrwFhEmA разбираем фигуру файвстеп в танце танго</p>			Фототчет по WhatsApp
20.04	<p>Комплекс упражнений № 1 по ОФП. Упражнение СФП Румба: счет «4и1, 2, 3.» разминочные упражнения идентичный танцу ча-ча-ча, только на шоссе в место трех шагов в сторону, делается один шаг на счет 4, на 1 доносится вес на ногу и отрабатывает бедро по направлению похожа на восьмерку.</p>			Фототчет по WhatsApp
21.04	<p>Комплекс упражнений № 2 по ОФП. Техничко-тактическая подготовка Квикстеп: https://www.youtube.com/watch?v=KIsaBN_2TI0&list=PL-Lz6NvcStTq1uqcvcVzx-47JuBFged2f</p>			Фототчет по WhatsApp
22.04	<p>Комплекс упражнений № 3 по ОФП. Техничко-тактическая подготовка Джайв https://www.youtube.com/watch?v=7rCNB0dqAxo</p>			Фототчет по WhatsApp
23.04	<p>Онлайн конференция по ZOOM</p>			Фототчет по WhatsApp
24.04	<p><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП .</u></p>			Фототчет по WhatsApp

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы

Общеразвивающие упражнения, каждое упражнение делается 30сек.

1. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево.
2. Плечи: вверх, вниз, вращение.
3. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад.
4. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу

Силовые упражнения

1. И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –3 подхода по30 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)3х30раз.

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 –3х30 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.

Упражнения СФП

			<p>Медленный вальс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся вниз в обратной последовательности. 5 мин. 2. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся с выносом по очереди сначала правой ,затем левой ноги назад: носок скользит по полу, пятка указывает вверх, в право и в лево стопа скользит на внутреннем ребре стопы, в перед пятка скользит по полу, носок кверху. 5мин. 3. Подготовительный шаг в сторону. На счет «1» шаг в сторону, на «2» собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. Так же в обратную сторону с ПР и ЛВ ног. 4. Перемена с правой ноги: На «1» в перед с ПР ноги, на «2» в сторону с ЛВ ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях, на «1» с ЛВ ноги назад, на «2» в сторону с ПР ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. 5. Онлайн конференция по ZOOM, разбираем фигуру «Открытый Телемарк» 	
		26.04	<p>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево. 2. Плечи: вверх, вниз, вращение. 3. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад. 4. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу <p>Силовые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек. <p>Упражнения на растягивание</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.Упражнение с коленочек на мост 20раз. 4.Упражнение со стойки на мост 10 раз. 5.Шпагат поперечный 3мин (статика) 6.Шпагат продольный 3 мин (статика) 7.Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу. <p>Упражнения СФП:</p> <p>Самба каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и 	Фототчет по WhatsApp

			<p>так до «8»</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Маятник в перед назад 3. Маятник в сторону 4. Маятник по квадрату 5. Виск 6. Самба ход. 	
27.04	<p>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево. 2. Плечи: вверх, вниз, вращение. 3. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад. 4. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу <p>Силовые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек. <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>Упражнение с коленочек на мост 20раз.</p> <p>Упражнение со стойки на мост 10 раз.</p> <p>Шпагат поперечный 3мин (статика)</p> <p>Шпагат продольный 3 мин (статика)</p> <p>Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу.</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=TvN7jFZQ6vQ</p>	Фототчет по WhatsApp		
28.04	<p>Комплекс упражнений № 1 по ОФП .</p> <p>Упражнение СФП</p> <p>Венский Вальс: разминочные упражнения идентичны танцу медленный вальс</p> <p>Учебное видео: https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA</p>	Фототчет по WhatsApp		
29.04	<p>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</p> <p>Упражнения СФП</p> <p>ЧА-ЧА-ЧА: счет « ча-ча-раз, два , три» каждое упражнение выполняется от 1 до 3 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Работа стоп: на каждый счет по очереди поднимаем и отпускаем пятку, вес на носках. 2 К стопам добавляется работа колен, в момент, когда пятка касается пола колено опорной ноги выпрямляется. 3 Шассе в сторону 			

			<p>4 Основной шаг в сторону 5 Чек 6 Рука к руке 7 Обоюдный поворот 8 Основной шаг в перед назад</p>	
		30.04	<p>Комплекс упражнений № 3 по ОФП. Технико-тактическая подготовка https://www.youtube.com/watch?v=4qKbrwFhEmA</p>	Фототчет по WhatsApp
	НПП(1)	01.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП Упражнения СФП Медленный вальс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по б позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся вниз в обратной последовательности. 5 мин. 2. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по б позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся с выносом по очереди сначала правой ,затем левой ноги назад: носок скользит по полу, пятка указывает вверх, в право и в лево стопа скользит на внутреннем ребре стопы, в перед пятка скользит по полу, носок к верху. 5мин. 3. Подготовительный шаг в сторону. На счет «1» шаг в сторону, на «2» собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. Так же в обратную сторону с ПР и ЛВ ног. 4. Перемена с правой ноги: На «1» в перед с ПР ноги, на «2» в сторону с ЛВ ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях, на «1» с ЛВ ноги назад, на «2» в сторону с ПР ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. 	Фототчет по WhatsApp
		03.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП Упражнения СФП: Самба каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и так до «8» 2. Маятник в перед назад 3. Маятник в сторону 4. Маятник по квадрату 5. Виск 6. Самба ход. 	Фототчет по WhatsApp
		06.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 3 ОФП Упражнения СФП ЧА-ЧА-ЧА: счет « ча-ча-раз, два , три» каждое упражнение выполняется от 1 до 3 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Работа стоп: на каждый счет по очереди поднимаем и отпускаем пятку, вес на носках. 2 К стопам добавляются работа колен, в момент, когда пятка касается пола колено опорной ноги выпрямляется. 3 Шассе в сторону 4 Основной шаг в сторону 5 Чек 6 Рука к руке 7 Обоюдный поворот 	Фототчет по WhatsApp

			8 Основной шаг в перед назад Учебное видео чача для начинающих https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0	
		08.04	Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП Упражнение СФП Венский Вальс: разминочные упражнения идентичны танцу медленный вальс Учебное видео: https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA	Фототчет по WhatsApp
		10.04	Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП Онлай конференция по ZOOM	Фототчет по WhatsApp
		13.04	Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП Упражнения СФП Медленный вальс 5. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по б позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся вниз в обратной последовательности. 5 мин. 6. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по б позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся с выносом по очереди сначала правой ,затем левой ноги назад: носок скользит по полу, пятка указывает вверх, в право и в лево стопа скользит на внутреннем ребре стопы, в перед пятка скользит по полу, носок к верху. 5мин. 7. Подготовительный шаг в сторону. На счет «1» шаг в сторону, на «2» собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. Так же в обратную сторону с ПР и ЛВ ног. 8. Перемена с правой ноги: На «1» в перед с ПР ноги, на «2» в сторону с ЛВ ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях, на «1» с ЛВ ноги назад, на «2» в сторону с ПР ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях.	Фототчет по WhatsApp
		15.04	Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП Упражнения СФП: Самба каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин 7. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и так до «8» 8. Маятник в перед назад 9. Маятник в сторону 10. Маятник по квадрату 11. Виск 12. Самба ход.	Фототчет по WhatsApp
		17.04	Выполнить комплекс упражнений № 3 ОФП Упражнения СФП ЧА-ЧА-ЧА: счет « ча-ча-раз, два , три» каждое упражнение выполняется от 1 до 3 мин. 1 Работа стоп: на каждый счет по очереди поднимаем и отпускаем пятку, вес на носках. 2 К стопам добавляются работа колен, в момент, когда пятка касается пола колено опорной ноги выпрямляется. 3 Шассе в сторону 4 Основной шаг в сторону 5 Чек 6 Рука к руке	Фототчет по WhatsApp

			7 Обоюдный поворот 8 Основной шаг в перед назад Учебное видео чача для начинающих https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0	
		20.04	Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП Упражнение СФП Венский Вальс: разминочные упражнения идентичны танцу медленный вальс Учебное видео: https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA	Фототчет по WhatsApp
		22.04	Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП Онлай конференция по ZOOM	Фототчет по WhatsApp
		24.04	Посмотреть фильм «Добро пожаловать на паркет»	
		27.04	Выполнить комплекс упражнений № 3 ОФП Упражнения СФП Основное движение танца квикстеп	
		29.04	Посмотреть филь «Давайте по танцуем»	
	НП1(2)	02.04	Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП Упражнения СФП Медленный вальс 9. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся вниз в обратной последовательности. 5 мин. 10. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся с выносом по очереди сначала правой ,затем левой ноги назад: носок скользит по полу, пятка указывает вверх, в право и в лево стопа скользит на внутреннем ребре стопы, в перед пятка скользит по полу, носок к верху. 5мин. 11. Подготовительный шаг в сторону. На счет «1» шаг в сторону, на «2» собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. Так же в обратную сторону с ПР и ЛВ ног. 12. Перемена с правой ноги: На «1» в перед с ПР ноги, на «2» в сторону с ЛВ ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях, на «1» с ЛВ ноги назад, на «2» в сторону с ПР ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях.	Фототчет по WhatsApp
		05.04	Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП Упражнения СФП: Самба каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин 13. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и так до «8» 14. Маятник в перед назад 15. Маятник в сторону 16. Маятник по квадрату 17. Виск 18. Самба ход.	Фототчет по WhatsApp
		07.04	Выполнить комплекс упражнений № 3 ОФП Упражнения СФП ЧА-ЧА-ЧА: счет « ча-ча-раз, два , три» каждое упражнение выполняется от 1 до 3 мин.	Фототчет по WhatsApp

			<p>1 Работа стоп: на каждый счет по очереди поднимаем и отпускаем пятку, вес на носках.</p> <p>2 К стопам добавляются работа колен, в момент, когда пятка касается пола колено опорной ноги выпрямляется.</p> <p>3 Шассе в сторону</p> <p>4 Основной шаг в сторону</p> <p>5 Чек</p> <p>6 Рука к руке</p> <p>7 Обоюдный поворот</p> <p>8 Основной шаг в перед назад</p> <p>Учебное видео чача для начинающих https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0</p>	
		09.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП</p> <p>Упражнение СФП</p> <p>Венский Вальс: разминочные упражнения идентичны танцу медленный вальс</p> <p>Учебное видео: https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA</p>	Фототчет по WhatsApp
		12.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП</p> <p>Онлай конференция по ZOOM</p>	Фототчет по WhatsApp
		14.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП</p> <p>Упражнения СФП</p> <p>Медленный вальс</p> <p>13. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся вниз в обратной последовательности. 5 мин.</p> <p>14. Подъем снижение: ноги и стопы вместе по 6 позиции, на счет «раз, два, три» поднимаемся на верх выпрямляем колени и встаем на носки, и снижаемся с выносом по очереди сначала правой ,затем левой ноги назад: носок скользит по полу, пятка указывает вверх, в право и в лево стопа скользит на внутреннем ребре стопы, в перед пятка скользит по полу, носок к верху. 5мин.</p> <p>15. Подготовительный шаг в сторону. На счет «1» шаг в сторону, на «2» собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях. Так же в обратную сторону с ПР и ЛВ ног.</p> <p>16. Перемена с правой ноги: На «1» в перед с ПР ноги, на «2» в сторону с ЛВ ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях, на «1» с ЛВ ноги назад, на «2» в сторону с ПР ноги, собрать ноги по «б» позиции и подняться на носочки, на «3» снизиться согнуть ноги в коленях.</p>	Фототчет по WhatsApp
		16.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП</p> <p>Упражнения СФП:</p> <p>Самба каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин</p> <p>19. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и так до «8»</p> <p>20. Маятник в перед назад</p> <p>21. Маятник в сторону</p> <p>22. Маятник по квадрату</p> <p>23. Виск</p> <p>24. Самба ход.</p>	Фототчет по WhatsApp
		19.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 3 ОФП</p> <p>Упражнения СФП</p>	Фототчет по WhatsApp

			<p>ЧА-ЧА-ЧА: счет « ча-ча-раз, два , три» каждое упражнение выполняется от 1 до 3 мин.</p> <p>1 Работа стоп: на каждый счет по очереди поднимаем и отпускаем пятку, вес на носках.</p> <p>2 К стопам добавляются работа колен, в момент, когда пятка касается пола колено опорной ноги выпрямляется.</p> <p>3 Шассе в сторону</p> <p>4 Основной шаг в сторону</p> <p>5 Чек</p> <p>6 Рука к руке</p> <p>7 Обоюдный поворот</p> <p>8 Основной шаг в перед назад</p> <p>Учебное видео чача для начинающих https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0</p>	
		21.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП</p> <p>Упражнение СФП</p> <p>Венский Вальс: разминочные упражнения идентичны танцу медленный вальс</p> <p>Учебное видео: https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA</p>	Фототчет по WhatsApp
		23.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП</p> <p>Онлай конференция по ZOOM</p>	Фототчет по WhatsApp
		26.04	<p>Посмотреть фильм «Добро пожаловать на паркет»</p>	
		28.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 3 ОФП</p> <p>Упражнения СФП</p> <p>Основное движение танца квикстеп</p>	
		30.04	<p>Посмотреть филь «Давайте по танцуем»</p>	