

## 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><b><u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u></b></p> <p><b>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево.</li> <li>2. Плечи: вверх, вниз, вращение.</li> <li>3. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад.</li> <li>4. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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).</li> <li>2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. 3 подхода по 20 раз.</li> <li>3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)3х30раз.</li> <li>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.</li> <li>5.И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног –3х30 раз (таз не отрывать от пола).</li> </ol> <p><b>Упражнения на гибкость</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.П. – ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не сгибая колени. Тоже упражнение в позиции ноги вместе.</li> <li>2. И.П. – складка из позиции сидя ноги врозь.</li> <li>3. И.П. – упражнение поперечный шпагат.</li> <li>4. И.П. – упражнение продольный шпагат.</li> </ol> <p><b>Упражнения СФП</b></p> <p><b>Медленный вальс</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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</li> </ol>	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><b>Онлайн конференция по ZOOM, разбираем фигуру «Открытый Телемарк»</b></p>	
	02.04	<p><b>Комплексе упражнений № 2 по ОФП.</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево.</li> <li>2. Плечи: вверх, вниз, вращение.</li> <li>3. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад.</li> <li>4. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение (исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз.</li> <li>2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз.</li> <li>3. Упражнение – пресс 5х30раз.</li> <li>4. Упражнение – спина 5х30раз.</li> <li>5. Упражнение – на статику в упоре лежа руки расставляем широко, ноги тоже голова смотрит прямо 5х60сек.</li> </ol> <p><b>Упражнения на растягивание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение наклоны в перед из положения ноги на ширине плеч коснуться пальцами рук пола. 60сек.</li> <li>2. Упражнение наклоны в перед из положения широкая стойка ног, ладонями достаем пола. Ноги не сгибаем. 60сек.</li> <li>3. Упражнение с коленочек на мост 20раз.</li> <li>4. Упражнение со стойки на мост 10 раз.</li> <li>5. Шпагат поперечный 3мин (статика)</li> <li>6. Шпагат продольный 3 мин (статика)</li> <li>7. Выпады в сторону на правую и левую ногу. По 10 раз на каждую ногу.</li> </ol> <p><b>Упражнения СФП:</b></p> <p><b>Самба</b> каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и так до «8»</li> <li>2. Маятник в перед назад</li> <li>3. Маятник в сторону</li> <li>4. Маятник по квадрату</li> <li>5. Виск</li> <li>6. Самба ход.</li> </ol>	Фототчет по WhatsApp	
	03.04	<p><b>Комплексе упражнений № 3 по ОФП.</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>, каждое упражнение делается 30сек.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. наклоны головы в перед, назад, в право, в лево.</li> <li>2. Плечи: вверх, вниз, вращение.</li> <li>3. Руки: поднимаем вверх, в сторону, в перед, назад, вращение в перед назад.</li> <li>4. Наклоны туловища в перед назад в сторону, вращение по кругу</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение (исходное положение) – упор и лежа выполняем отжимание от пола 5х30раз.</li> <li>2. Упражнение – Приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой 5х30раз.</li> <li>3. Упражнение – пресс 5х30раз.</li> </ol>	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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TvN7jFZQ6vQ">https://www.youtube.com/watch?v=TvN7jFZQ6vQ</a></p>	
05.04	<p><b>Комплекс упражнений № 1 по ОФП .</b></p> <p><b>Упражнение СФП</b></p> <p><b>Венский Вальс:</b> разминочные упражнения идентичны танцу медленный вальс</p> <p>Учебное видео: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA">https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA</a></p>	Фототчет по WhatsApp		
06.04	<p><b>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</b></p> <p><b>Упражнения СФП</b></p> <p><b>ЧА-ЧА-ЧА:</b> 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>			
07.04	<p><b>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</b></p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4gKbrwFhEmA">https://www.youtube.com/watch?v=4gKbrwFhEmA</a> разбираем фигуру файвстеп в танце танго</p>	Фототчет по WhatsApp		
08.04	<p><b>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</b></p> <p>Упражнение СФП</p> <p>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		
09.04	<p><b>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</b></p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Квикстеп: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KlSaBN_2TI0&amp;list=PL-Lz6NvcStTq1uqcvcVzx-47JuBFqed2f">https://www.youtube.com/watch?v=KlSaBN_2TI0&amp;list=PL-Lz6NvcStTq1uqcvcVzx-47JuBFqed2f</a></p>	Фототчет по WhatsApp		
10.04	<p><b>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</b></p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Джайв <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7rCNB0dqAxo">https://www.youtube.com/watch?v=7rCNB0dqAxo</a></p>	Фототчет по WhatsApp		
12.04	Онлайн конференция по ZOOM	Фототчет по WhatsApp		

		НП1(1)	<p>01.04 Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП</p> <p><b>Упражнения СФП</b></p> <p><b>Медленный вальс</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>	Фототчет по WhatsApp
			<p>03.04 Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП</p> <p><b>Упражнения СФП:</b></p> <p><b>Самба</b> каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и так до «8»</li> <li>2. Маятник в перед назад</li> <li>3. Маятник в сторону</li> <li>4. Маятник по квадрату</li> <li>5. Виск</li> <li>6. Самба ход.</li> </ol>	Фототчет по WhatsApp
			<p>06.04 Выполнить комплекс упражнений № 3 ОФП</p> <p><b>Упражнения СФП</b></p> <p><b>ЧА-ЧА-ЧА:</b> счет « ча-ча-раз, два , три» каждое упражнение выполняется от 1 до 3 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Работа стоп: на каждый счет по очереди поднимаем и отпускаем пятку, вес на носках.</li> <li>2 К стопам добавляются работа колен, в момент, когда пятка касается пола колено опорной ноги выпрямляется.</li> <li>3 Шассе в сторону</li> <li>4 Основной шаг в сторону</li> <li>5 Чек</li> <li>6 Рука к руке</li> <li>7 Обоюдный поворот</li> <li>8 Основной шаг в перед назад</li> </ol> <p>Учебное видео чача для начинающих <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0">https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0</a></p>	Фототчет по WhatsApp
			<p>08.04 Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП</p> <p><b>Упражнение СФП</b></p> <p><b>Венский Вальс:</b> разминочные упражнения идентичны танцу медленный вальс</p> <p>Учебное видео: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA">https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA</a></p>	Фототчет по WhatsApp
			<p>10.04 Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП</p>	Фототчет по

			Онлай конференция по ZOOM	WhatsApp
	НП1(2)	02.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП</p> <p><b>Упражнения СФП</b></p> <p><b>Медленный вальс</b></p> <p>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.</p> <p>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 кверху. 5мин.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>WhatsApp</p> <p>Фототчет по WhatsApp</p>
		05.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП</p> <p><b>Упражнения СФП:</b></p> <p><b>Самба</b> каждое упражнение делаем от 1 до 3 мин</p> <p>7. «Пружинка» ноги вместе носки слегка раздвинуты, под музыку самба 1 сгибаем колени «и» выпрямляем и так до «8»</p> <p>8. Маятник в перед назад</p> <p>9. Маятник в сторону</p> <p>10. Маятник по квадрату</p> <p>11. Виск</p> <p>12. Самба ход.</p>	<p>Фототчет по WhatsApp</p>
		07.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 3 ОФП</p> <p><b>Упражнения СФП</b></p> <p><b>ЧА-ЧА-ЧА:</b> 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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0">https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0</a></p>	<p>Фототчет по WhatsApp</p>
		09.04	<p>Выполнить комплекс упражнений № 1 ОФП</p> <p><b>Упражнение СФП</b></p> <p><b>Венский Вальс:</b> разминочные упражнения идентичны танцу медленный вальс</p> <p>Учебное видео: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA">https://www.youtube.com/watch?v=V2x5OqQMCoA</a></p>	<p>Фототчет по WhatsApp</p>

			12.04	Выполнить комплекс упражнений № 2 ОФП Онлай конференция по ZOOM	Фототчет по WhatsApp
--	--	--	-------	--	-------------------------