Ф.И.О.	Группа	Дата	Дистанционное задание	Форма
тренера	НП-1	02.04		контроля
Арсланова			<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП .</u>	
Екатерина Анатольевна				
Анатольевна			До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).	
			1.И.П. (исходное положение) — упор 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.	Фото-
			5.И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног –3x20 раз (таз не отрывать от пола).	видеоотчет по WhatsApp или по видеоконфере
			Упражнения на гибкость	нции через приложение
			1. И.П. – ноги на ширине плеч, выполняем складку. Руками нужно коснуться пальцев ног, не сгибая колени. Тоже упражнение в позиции ноги вместе.	ZOOM.
			2. И.П. – складка из позиции сидя ноги врозь.	
			3. И.П. – упражнение поперечный шпагат.	
			4. И.П. – упражнение продольный шпагат.	
			СФП: Самба	
			Посмотреть видео на YouTube:	
			https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZlATz7M2AqdB3UTU7-g5TU	

03.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП</i> .	
	СФП: Ча-ча	
	Посмотреть видео на YouTube:	
	https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L	
07.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</i>	
	СФП: Джайв	
	Посмотреть видео на YouTube:	
	https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
09.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</i>	
	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	
14.04		
	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</i>	
	<u>СФП: Медленный вальс</u>	
	Выучить вариацию Н класса	
	Посмотреть видео на YouTube:	
	https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ	
16.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u>	
	<u>СФП: Венский вальс</u>	
	Посмотреть видео на YouTube:	
47.04	https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4	
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	
21.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП</i> .	
21.04	Посмотреть видео на YouTube:	
	https://www.youtube.com/watch?v=l6t6m8PvzFs	
23.04	Tittps://www.youtube.com/watch: v=locomor vzrs	
23.04	TO THE CONTRACTOR OF THE CONTR	
	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u>	
	<u>СФП: Самба</u>	
	Посмотреть видео на YouTube:	
	https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZIATz7M2AqdB3UTU7-g5TU	
24.04	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	
	28.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП</i> .	
		СФП: Джайв	
		Посмотреть видео на YouTube:	
		https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
	30.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП</i> .	
		<u>СФП: Медленный вальс</u>	
		Выучить вариацию Н класса	
		Посмотреть видео на YouTube:	
	0= 0=	https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ	
	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/5VmaKyjTylE	
	07.05	посмотреть видео на тоитире. https://youtu.be/3vinakyjTyle	
	07.03	К Х.К. 1 ОФП	
		<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 <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП</i> .	
		<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	
	01.04		
НП-3		<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u>	Фото-
			видеоотчет
		СФП: Самба	по WhatsApp
			или по
		Посмотреть видео на YouTube:	видеоконфере
		https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZlATz7M2AqdB3UTU7-g5TU	нции через
	03.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП</i> .	приложение
	05.04	выполнить <u>комплекс упражнении № 1 по ОФП.</u> СФП: Ча-ча-ча	ZOOM.
		Посмотреть видео на YouTube:	
		1100morperb Bridge ita 10a1ade.	

	https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L	
04.04		
	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП .</u>	
	<u>СФП: Джайв</u>	
	Посмотреть видео на YouTube:	
	https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
06.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</i>	
	<u>СФП: Джайв</u>	
	Посмотреть видео на YouTube:	
	https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
08.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u>	
	<u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u>	
	<u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u>	
	Посмотреть видео на YouTube:	
	https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY	
10.04		
	Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей	
11.04	<u>https://youtu.be/FqTG07AeO-g</u> Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u>	
11.01	Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей	
	https://youtu.be/FqTG07AeO-g	
	ntipo// youtuine/ 14100/1100 g	
13.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	
	<u>СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «Д» класс</u>	
	Посмотреть видео на YouTube:	
	https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ&t=324s	
15.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</i>	
	<u>СФП: Танго</u>	

	Посмотреть видео на YouTube:
	https://www.youtube.com/watch?v=une_p2XzgkA
17.0	
17.0	СФП: Венский вальс
	Посмотреть видео на YouTube:
	https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4
18.0	
	<u>СФП: Медленный Фокстрот</u>
	Посмотреть видео на YouTube:
	https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgjobvww
20.0	
	<u>СФП: Квик степ</u>
	Посмотреть видео на:
22.0	https://drive.google.com/file/d/0B7WSjoAbc6O_SjN1NWMxMWFLTkE/view?usp=sharing 04 Выполнить <i>Комплекс упражнений №2 по ОФП</i> .
22.0	34 Выполнить комплекс уприжлении 122 но ОФП.
	<u>СФП: Самба разобрать вариацию «Д» класс</u>
	Ha accompany and Vay Tuker
	Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/UFanYrdPMOA
24.0	
24.0	14 Dimoniaria Romatere ynpusicienuu 52 2 no 0 911.
	СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Д» класс
	<u>СФ11. Чи-чи разоорить вириицию «Д» клисс</u>
	Посмотреть видео на YouTube:
	https://youtu.be/MSHXTXsiqyA
25.0	
25.0	уч принолнить <u>помылеке упражнении на 2 по о ФП.</u>
	СФП: Румба
	<u>CΨ11. 1 ymou</u>
	Посмотреть видео на YouTube:
	https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIElO
27.0	
27.0	Demoninis Romance ynpumentuu 1: 2 no 0 411.
	СФП. Лисайс
	<u>СФП: Джайв</u>
	Посмотреть видео на YouTube:
	https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA
20.6	
29.0	у4 Быполнить <u>помплекс уприжнении № 2 по ОФП.</u>

]			1
			СФП: Конгресс по латиноамериканской программе	
			Посмотреть видео на YouTube:	
			https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY	
		02.05	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</i>	
			<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/m9o91NMEOz0	
		06.05		
			<u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	
			<u>СФП: Самба разобрать вариацию «Е» класс</u>	
			Посмотреть видео на YouTube:	
		22.25	https://youtu.be/UFanYrdPMOA	
		08.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	
			СФП. Из на проблени записина при	
			СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Е» класс	
			Посмотреть видео на YouTube:https://youtu.be/MSHXTXsiqyA	
		11.05	Комплекс упражнений № 1 по ОФП.	
			СФП: упражнения для европейской программы	
			https://youtu.be/Yxb6xybT5QQ	
	НП-2	02.04		
			Комплекс упражнений № 2 по ОФП.	
				Фото-
			До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).	видеоотчет
				по WhatsApp
			1.И.П. (исходное положение) – упор лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –3 подхода по 25	или по
			раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).	видеоконфере
				нции через приложение
			2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием с хлопками над головой. 3 подхода по 25 раз.	ZOOM.
			3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища	
			3. и.п. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Стиоание и разгиоание туловища (пресс)3х25раз.	
L	1		/ (where/out-pho)	

		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 –3x20 раз (таз не отрывать от пола).	
		6. Упражнение – на статику планка 3х60сек.	
		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.	
		СФП: Самба	
		Посмотреть видео на YouTube:	
		https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZlATz7M2AqdB3UTU7-g5TU	
	03.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>С</u> ФП: Ча-ча	
		Посмотреть видео на YouTube:	
	04.04	<u>https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L</u> Выполнить <i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</i>	
		<u>СФП: Румба</u>	
		Посмотреть видео на YouTube:	
	07.04	<u>https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIElO</u> Выполнить Комплекс упражнений № 2 по ОФП.	
	07.04	СФП: Джайв	
		Посмотреть видео на YouTube:	
	09.04	<u>https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurOpykq9173RYP7VgJEA</u> Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	

		СФП: Конгресс по латиноамериканской программе	
		СФ11. Конгресс по литиноимерикинской программе	
		Посмотреть видео на YouTube:	
		https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY	
_	10.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП</i> .	_
	10.04	Выполнить комплекс упражнении № 2 по ОФП.	
		<u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u>	
		Посмотреть видео на YouTube:	
	11.01	https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY	
	11.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	
		<u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u>	
		Посмотреть видео на YouTube:	
		https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY	
	14.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</i>	
		СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «Е» класс	
		Посмотреть видео на YouTube:	
		https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ&t=324s	
	16.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП</i> .	
	20.0		
		СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «Е» класс	
		СФП. Песленный выгос разоорино вирищию «Е» клисс	
		Посмотреть видео на YouTube:	
		https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ&t=324s	
	17.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений №2 по ОФП</i> .	
	17.04	выполнить <u>комплекс упражнении лег но ОФП.</u> СФП: Венский вальс	
		Посмотреть видео на YouTube:	
		https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4	
	18.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений №2 по ОФП</i> .	
	10.04	СФП: Медленный Фокстрот	
		Посмотреть видео на YouTube:	
		https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgjobvww	
	21.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u>	
	- '	СФП: Квик степ	
•			

	Посмотреть видео на:	I
	https://drive.google.com/file/d/0B7WSjoAbc6O_SjN1NWMxMWFLTkE/view?usp=sharing	
23.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений №2 по ОФП</i> .	
	<u>СФП: Самба разобрать вариацию «Е» класс</u>	
	Посмотреть видео на YouTube:	
	https://youtu.be/UFanYrdPMOA	
24.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	
	<u>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Е» класс</u>	
	Haavarnary puras va VanTuha:	
	Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/MSHXTXsiqyA	
25.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП</i> .	
25.04	Distributed yapaneteenuu 3.2 2 no o 411.	
	СФП: Румба	
	CTI. I ynou	
	Посмотреть видео на YouTube:	
	https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIElO	
28.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП</i> .	
	<u>СФП: Джайв</u>	
	Посмотреть видео на YouTube:	
	https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
30.04	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	
	<u>СФП: Конгресс по латиноамериканской программе</u>	
	Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/Yp6vuLXuLpY	
02.05	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП</i> .	
02.05	общолнить комплекс упражнении № 1 по ОФП. СФП: упражнения для европейской программы	
	https://youtu.be/ZrABsArsmew	
05.05	Комплекс упраженений № 1 по ОФП.	
03.03	<u>комплекс упражнении № 1 по ОФП.</u> СФП: упражнения для европейской программы	
	https://youtu.be/m9o91NMEOz0	
	Imputit juminovitus vi i i i i i i i i i i i i i i i i i i	

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 <i>Комплекс упражнений № 2 по ОФП</i> .	
	СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Е» класс	
	Посмотреть видео на YouTube:https://youtu.be/MSHXTXsiqyA	
12.05	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u>	
	СФП: упражнения для европейской программы	
	https://youtu.be/Yxb6xybT5QQ	