Ф.И.О.	Группа	Дата	Дистанционное задание	Форма
тренера Воронина	НП-1	02.04	Комплекс упражнений № 1 по ОФП.	контроля
Евгения	ПП-1	02.04	<u>комплекс упражнении № 1 по ОФП.</u> До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).	
Ильинична			1.И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –3 подхода по 20	
11,1011111111111			раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).	
			раз. (не прогиоать 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.	Фото-
			4. И.П. – упражнение продольный шпагат.	видеоотчет
			СФП: Самба	по WhatsApp
			Посмотреть видео на YouTube:	или по
			https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZlATz7M2AqdB3UTU7-g5TU	видеоконфер
		03.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</i>	енции через
			СФП: Ча-ча-ча	приложение ZOOM.
			Посмотреть видео на YouTube:	ZOOM.
			https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L	
		07.04	·/ •	
			СФП: Джайв	
			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	
		10.04	https://youtu.be/FqTG07AeO-g	-
		10.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</i> Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей	
			https://youtu.be/FqTG07AeO-g	
		11.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 3 по ОФП</i> .	=
			Посмотреть видео на YouTube: Чемпионат мира, Секвей	
			https://youtu.be/FqTG07AeO-g	

Ф.И.О. тренера	Группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
Ф.И.О. тренера Воронина Евгения Ильинична	НП-1	03.04 07.04 09.04	Комплекс упражнений № 1 по ОФП. 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 тудовище в поясинчном 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. Стибание и разгибание тудовища (пресе) 3х20раз. 4. И.П. — лежа на животе руки вытянуты вперед локтями не касаемся пола, ноги, вместе не стибая в коленном суставе выполняем упражнение «подочка» 3х30 сек. 5.И.П. — лечь на пол, руки вдоль тудовища. 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 поперечный шпагат. 4. И.П. — упражнение продольный шпагат. СОП: Сиба посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZIATz/M2AqdB3UTU7-g5TU Выполнить Комплекс упражнений № 1 по ОФП. СОП: Засайа Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ANTjOuNJ7zG02pRpXkm54L Выполнить Комплекс упражнений № 1 по ОФП. СОП: Засайа Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurOpykq9173RYP7VgJEA Выполнить Комплекс упражнений № 1 по ОФП. СОП: Посмотреть видео на YouTube: чемпионат мира, Секвей https://youtu.be/FqTG07AeO-g Выполнить Комплекс упражнений № 1 по ОФП. 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 <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП</i> .	
	10.04	СФП: Венский вальс	
		Посмотреть видео на YouTube:	
		https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4	
	17.04		-
	17.04	Быполнить <u>комплекс упражнении № 1 по ОФП.</u> СФП: Квик степ	
		Выучить вариацию Н класса	
		Посмотреть видео на YouTube:	
		https://www.youtube.com/watch?v=937wtZ8iv2A	
	21.04		_
	21.04	Посмотреть видео на YouTube:	
		https://www.youtube.com/watch?v=l6t6m8PvzFs	
	23.04	Комплекс упражнений № 1 по ОФП.	-
	23.04	<u>комплекс упражнении № 1 по ОФП .</u> СФП: Самба	
		Посмотреть видео на YouTube:	
	24.04	https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZlATz7M2AqdB3UTU7-g5TU	_
	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	
	28.04		_
	20.04	<u>СФП: Джайв</u>	
		Посмотреть видео на YouTube:	
		https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
	30.04	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП</i> .	
		СФП: Медленный вальс	
		Выучить вариацию Н класса	
		Посмотреть видео на YouTube:	
		https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ	
	05.05	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП</i> .	
		СФП: Венский вальс	
		Посмотреть видео на YouTube:	
		https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4	
	07.05	Комплекс упражнений № 1 по ОФП.	
	0.133	СФП: Самба	
		Посмотреть видео на YouTube:	
		https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZlATz7M2AqdB3UTU7-g5TU	
	08.05	Выполнить <i>Комплекс упражнений № 1 по ОФП</i> .	
	00.03	<u> СФП: Ча-ча</u>	
		Посмотреть видео на YouTube:	
<u> </u>		1 Too morpets suggest in Tou Tuo.	<u> </u>

	https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L	