**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Сизых Никита Алексеевич

**Программа:** Бальный танец

**Объединение:** Бальный танец

**Дата занятия:** 21.11.2020 г.

**Тема занятия:** ОФП

**Задание: Выполняем ОФП. Вид тренировки круговая**

**Материалы: Вкл любую музыку (Лучше жанр future house)**

**Порядок выполнения:**

1.Выполнить разминку бегаем 5 минут на месте или по кругу

2.Потом берем 4 упражнение: 1) приседание 2) планка 3) Прыжки на высокой стопе 4) пресс.

Делаем 3 подхода, на каждое упр 45 сек перерыв между подходами 15 сек

**Результат сдать педагогу:** 23.11.2020 г.