

## Дистанционное образование

ДООП «Современная хореография: уличные танцы хип-хоп»

Руководители: Шрамко Алина Сергеевна, Щетникова Евгения Андреевна, Данилина Екатерина Игоревна

Группа/ расписание	18.05.2020 понедельник	19.05.2020 вторник	20.05.2020 среда	21.05.2020 четверг	22.05.2020 пятница	23.05.2020 суббота	24.05.2020 воскресенье
1А, 1Б 2А, 2Б, 2В Вторник 16:30-17:30 Пятница 18:00-19:00		Прямой Эфир 16:30-17:30 Instagram @mir_online_lil Танцевальная тренировка	Танцевальная тренировка по сохраненному эфиру Instagram @mir_online_lil		Прямой Эфир 18:00-19:00 Instagram @mir_online_lil Силовая тренировка	Силовая тренировка по сохраненному эфиру Instagram @mir_online_lil	
Новички Вторник 15:30-16:30 Пятница 17:00-18:00		Прямой Эфир 16:30-17:30 Instagram @mir_online_prof Танцевальная тренировка	Танцевальная тренировка по сохраненному эфиру Instagram @mir_online_prof		Прямой Эфир 17:00-18:00 Instagram @mir_online_prof Силовая тренировка	Силовая тренировка по сохраненному эфиру Instagram @mir_online_prof	
3А, 4АБ, Концертная группа Вторник 14:30-15:30 Пятница 17:00-18:00		Прямой Эфир 16:30-17:30 Instagram mir_online_prof Танцевальная тренировка	Танцевальная тренировка по сохраненному эфиру Instagram @mir_online_prof		Прямой Эфир 17:00-18:00 Instagram @mir_online_prof Силовая тренировка	Силовая тренировка по сохраненному эфиру Instagram @mir_online_prof	

## Дистанционное образование

<b>Группа/ расписание</b>	<b>11.05.2020 понедельник</b>	<b>12.05.2020 вторник</b>	<b>13.05.2020 среда</b>	<b>14.05.2020 четверг</b>	<b>15.05.2020 пятница</b>	<b>16.05.2020 суббота</b>	<b>17.05.2020 воскресенье</b>
<b>1А, 1Б 2А, 2Б, 2В</b> Вторник 18:00- 10:00 Пятница 18:00- 19:00		Прямой Эфир 18:00-19:00 Instagram @mir_dance_ family Танцевальная тренировка			Прямой Эфир 18:00-19:00 Instagram @mir_dance_fam ily Силовая тренировка		
<b>3А, 4АБ, Концерт ная группа, Новички</b> Вторник 19:00- 20:00 Пятница 17:00- 18:00		Прямой Эфир 19:00-20:00 Instagram @mir_dance_ family Танцевальная тренировка			Прямой Эфир 17:00-18:00 Instagram @mir_dance_fam ily Силовая тренировка		

<b>Группа/</b>	<b>04.05.2020</b>	<b>05.05.2020</b>	<b>06.05.2020</b>	<b>07.05.2020</b>	<b>08.05.2020</b>	<b>09.05.2020</b>	<b>10.05.2020</b>
----------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

## Дистанционное образование

расписание	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
<b>1А, 1Б 2А, 2Б, 2В</b> Понедельник 20:00-21:00 Среда 16:30-17:30 Пятница 18:00-19:00	Прямой Эфир: 20:00-21:00 Instagram @mir_dance_family «Планы на неделю. Знакомство с программой Teams»		Прямой Эфир 16:30-17:30 Instagram @mir_dance_family Танцевальная тренировка		Прямой Эфир 18:00-19:00 Instagram @mir_dance_family Силовая тренировка		
<b>Новички</b> Понедельник 20:00-21:00 Среда 15:30-16:30 Пятница 17:00-18:00	Прямой Эфир: 20:00-21:00 Instagram @mir_dance_family «Планы на неделю. Знакомство с программой Teams»		Прямой Эфир 15:30-16:30 Instagram @mir_dance_family Танцевальная тренировка		Прямой Эфир 17:00-18:00 Instagram @mir_dance_family Силовая тренировка		
<b>3А, 4АБ, Концерт</b>	Прямой Эфир: 20:00-21:00		Прямой Эфир 14:30-15:30		Прямой Эфир 17:00-18:00		

## Дистанционное образование

<p><b>ная группа</b> Понедельник 20:00-21:00 Среда 14:30-15:30 Пятница 17:00-18:00</p>	<p>Instagram @mir_dance_family «Планы на неделю. Знакомство с программой Teams»</p>		<p>Instagram @mir_dance_family Танцевальная тренировка</p>		<p>Instagram @mir_dance_family Силовая тренировка</p>		
--	---	--	--	--	---	--	--

Группа/ расписание	20.04.2020 понедельник	21.04.2020 вторник	22.04.2020 среда	23.04.2020 четверг	24.04.2020 пятница	25.04.2020 суббота
1А	Прямой Эфир: 18:00-19:30 - Online тренировка.	Самостоятельная силовая тренировка IGTV/YouTube	Самостоятельная танцевальная тренировка IGTV/YouTube.	Прямой Эфир: 18:00-19:30 - Online тренировка.	Самостоятельная танцевальная тренировка IGTV/YouTube.	
1Б						
2А						
2Б						
2В						
3А						
4АБ						
Новички (концертная группа)						

## Дистанционное образование

\* Задание для обучающихся всех групп студии «MIR»

Группа	13.04.2020 понедельник	14.04.2020 вторник	15.04.2020 среда	16.04.2020 четверг	17.04.2020 пятница	18.04.2020 суббота	19.04.2020 воскресенье
*	Прямой Эфир: 18:00-19:30 - Online силовая тренировка.	Самостоятельная силовая тренировка по прямому эфиру	«Упражнение дня» 30 повторений 3 подхода в течении дня.	Тестирование «Проверка знаний» 18:00-20:00 - Online танцевальная тренировка.	Самостоятельная танцевальная тренировка по прямому эфиру.  Online-танцевальная тренировка 18.00- 19.30 Хип- хоп. Мастер класс.	Видео- тренировка по ссылке на канале YouTube Прямой эфир 20:00-21:00 - «Интересная тема».	Видео- тренировка по ссылке на канале YouTube

\* Задание для обучающихся всех групп студии «MIR»

Группа	06.04.2020 понедельник	07.04.2020 вторник	08.04.2020 среда	09.04.2020 четверг	10.04.2020 пятница	11.04.2020 суббота	12.04.2020 воскресенье
*	Первый срез результатов каждого участника! Списки будут отправлены в группы до 18:00.	Самостоятельная силовая тренировка по прямому эфиру с Василием Сединкиным.	«Упражнение дня» (Будет выложено в пост и отправлено в чаты) Силовое упражнение, которое необходимо выполнить 30	Проверка знаний. Тест в сторис в Инстаграм с обязательным прохождением. ▫Прямой Эфир: 18:00-19:30 - Online	Самостоятельная танцевальная тренировка по прямому эфиру. Доступно до 18:00.	Видео- тренировка по ссылке на канале YouTube с нашими зажигательным	Видео- тренировка по ссылке на канале YouTube с нашими зажигательн

## Дистанционное образование

	▫Прямой Эфир: 18:00-19:30 - Online силовая тренировка с Василием Сединкиным.	Доступно до 18:00.	повторений 3 подхода в течение дня.	танцевальная тренировка.		и танцорами. ▫Прямой эфир 20:00-21:00 - «Интересная тема» с Екатериной Игоревной Данилиной.	ыми танцорами.
--	---	-----------------------	--	-----------------------------	--	--	-------------------

\* Задание для обучающихся всех групп студии «MIR»