

**интерактивные занятия для обучающихся  
(на период дистанционного обучения)**

Период: **23.03.2020-12.04.2020**

Преподаватель: Сутугина Л.И.

Объединение: «Фитнес-аэробика»

ПОО: Гаврилов-Ямская ДЮСШ

Расписание:

1гр

Вторник 17.00-18.30

Четверг 17.00-18.30

Пятница 15.00-16-30

2гр

Вторник 18.30-20.00

Четверг 18.30-20.00

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Группа</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Рекомендуемая литература</b>	<b>Форма представления выполненного задания</b>
1.	24.03.2020	1,2	<i>Тренировка на развитие всех групп мышц</i>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WgbjdToV8Lw#action=share">https://www.youtube.com/watch?v=WgbjdToV8Lw#action=share</a>	«ВКонтакте» в личное сообщение
2.	26.03.2020	1,2	<i>Силовая тренировка</i>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI">https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI</a>	«ВКонтакте» в личное сообщение
3	27.03.2020	1	<i>Тренировка для растяжки</i>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo">https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo</a>	«ВКонтакте» в личное сообщение
4	31.03.2020	1,2	<i>Тренировка на развитие всех групп мышц</i>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WgbjdToV8Lw#action=share">https://www.youtube.com/watch?v=WgbjdToV8Lw#action=share</a>	«ВКонтакте» в личное сообщение
5	02.04.2020	1,2	<i>Силовая тренировка</i>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI">https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI</a>	«ВКонтакте» в личное сообщение
6	03.04.2020	1	<i>Тренировка для растяжки</i>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo">https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo</a>	«ВКонтакте» в личное сообщение
7	07.04.2020	1,2	<i>Тренировка на развитие всех групп мышц</i>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WgbjdToV8Lw#action=share">https://www.youtube.com/watch?v=WgbjdToV8Lw#action=share</a>	«ВКонтакте» в личное сообщение
8	09.04.2020	1,2	<i>Силовая тренировка</i>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI">https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI</a>	«ВКонтакте» в личное сообщение
9	10.04.2020	1	<i>Тренировка для растяжки</i>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo">https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo</a>	«ВКонтакте» в личное сообщение