

Маршрутный лист сопровождения учебно-тренировочного процесса на период дистанционного обучения

тренер-преподаватель: Хрипкова И.А.
секция: фитнес аэробика в стиле хип-хоп
группа ГНП-1 года обучения

Расписание;

Понедельник-18.00-19.00

Пятница 18.00-19.30

обратная связь с детьми осуществляется через группы ВК в соцсети интернет

Инструкция как пользоваться ссылками:

1. навести курсор мыши на ссылку
2. правой клавишей щелкнуть по ссылке
3. выйдет окошко в нем найти открыть гиперссылку и нужное видео откроется

| группа | дата | Тема занятия и интернет сайт для просмотра урока | Домашнее задание | примечание |
|--------------------------|-----------|---|---|--|
| ГНП-1 г. обучения | | | | |
| 1 | Пн. 23.03 | Повторение базовых движений хип-хопа Урок №1 https://youtu.be/fJI4dkVTsGk Что такое хип-хоп https://yandex.ru/efir?stream_id=4bfaef3ae8749aaa80e585ce7408cebd&from_block=logo_partner_player | Разминка https://youtu.be/C84BaGhn3Q4 стретчинг https://youtu.be/1gK5fPj0QjU Базовые движения урока №1 https://youtu.be/fJI4dkVTsGk | При выполнении соблюдаем технику безопасности. В разминке соблюдаем пространство, проверяем дистанцию от предметов в комнате. Упражнения стретчинга выполняем медленно, плавно. |
| 2 | Пят 27.03 | Базовые движения Урок №2 https://youtu.be/_qO0swH-7bo | Разминка https://youtu.be/C84BaGhn3Q4 стретчинг https://youtu.be/1gK5fPj0QjU Разуить базовое движение Урок №2 https://youtu.be/_qO0swH-7bo | При выполнении соблюдаем технику безопасности. В разминке соблюдаем пространство, проверяем дистанцию от предметов в комнате. Упражнения стретчинга выполняем медленно, плавно. |
| 3 | Пн. 30.03 | Базовые движения Урок №3 https://youtu.be/6p2UlvmbGn4 | Разминка https://youtu.be/C84BaGhn3Q4 Стретчинг https://youtu.be/tfFFM2OcMxw Базовые движения Урок №3 https://youtu.be/6p2UlvmbGn4 | Соблюдаем технику безопасности. |

| | | | | |
|----|------------|---|---|---------------------------------|
| 4 | Пят. 03.04 | Базовые движения Урок №4 https://youtu.be/duZsiiSB99w | Разминка https://youtu.be/C84BaGhn3Q4 Стретчинг https://youtu.be/tfFFM2OcMxw Базовые движения Урок №4 https://youtu.be/duZsiiSB99w | Соблюдаем технику безопасности. |
| 5 | Пн. 06.04 | Базовые движения Урок №5 https://youtu.be/A-c6_IjNa4U | Разминка https://youtu.be/C84BaGhn3Q4 Стретчинг https://youtu.be/tfFFM2OcMxw Базовые движения Урок №5 https://youtu.be/A-c6_IjNa4U | Соблюдаем технику безопасности. |
| 6 | Пят. 10.04 | Базовые движения Урок №6 https://youtu.be/rOynjYKcRjY | Разминка https://youtu.be/C84BaGhn3Q4 Стретчинг https://youtu.be/tfFFM2OcMxw Базовые движения Урок №6 https://youtu.be/rOynjYKcRjY | Соблюдаем технику безопасности. |
| 7 | Пн. 13.04 | Базовые движения Урок №7 https://youtu.be/KpQdTlwoiTo | Разминка https://youtu.be/C84BaGhn3Q4 Стретчинг https://youtu.be/bDZEezmlXpI Базовые движения Урок №7 https://youtu.be/KpQdTlwoiTo | Соблюдаем технику безопасности. |
| 8 | Пят. 17.04 | Базовые движения Урок №8 https://youtu.be/dDtZgNt8V6w | Разминка https://youtu.be/yBhBcB_d2oY Стретчинг https://youtu.be/bDZEezmlXpI Базовые движения Урок №8 https://youtu.be/dDtZgNt8V6w | Соблюдаем технику безопасности. |
| 9 | Пн. 20.04 | Базовые движения Урок №8 https://youtu.be/dDtZgNt8V6w | Разминка https://youtu.be/yBhBcB_d2oY Стретчинг https://ok.ru/video/11420960163?fromTime=651 Базовые движения Урок №8 https://youtu.be/dDtZgNt8V6w | Соблюдаем технику безопасности. |
| 10 | Пят. 24.04 | Базовые движения Урок №8 https://youtu.be/dDtZgNt8V6w | Разминка https://youtu.be/yBhBcB_d2oY Стретчинг https://ok.ru/video/11420960163?fromTime=651 | Соблюдаем технику безопасности. |

| | | | | |
|----|-----------|---|---|---------------------------------|
| | | | Базовые движения Урок №8 https://youtu.be/dDtZgNt8V6w | |
| 11 | Пн. 27.04 | Связка танцевальная:№1 https://youtu.be/IYayE9FTa80 | Разминка https://youtu.be/yBhBcB_d2oY Стретчинг https://youtu.be/GSWml-D5E3o Связка танцевальная:№1 https://youtu.be/IYayE9FTa80 | Соблюдаем технику безопасности. |
| 12 | Пн. 04.05 | Связка танцевальная:№1 https://youtu.be/IYayE9FTa80 | Разминка https://youtu.be/yBhBcB_d2oY Стретчинг https://youtu.be/GSWml-D5E3o Связка танцевальная:№1 https://youtu.be/IYayE9FTa80 | Соблюдаем технику безопасности. |