

Маршрутный лист сопровождения учебно-тренировочного процесса на период дистанционного обучения

тренер-преподаватель: Хрипкова И.А.

секция: фитнес аэробика

группа ГНП-св.-2 лет обучения

Расписание

Понедельник-16.00-17.30

Среда 16.00-17.30

Пятница 16.00-17.30

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-св-2 лет. обучения				
1	Пн. 23.04	История черлидинга https://youtu.be/jKKxpkXtwdg Повторение базовых движений Урок №1-2 https://ok.ru/video/262831408540?fromTime=84 https://youtu.be/BvqSWgPH_KM	Разминка https://youtu.be/AeEisfw3bbw стретчинг Базовые движения урока №1-2	При выполнении соблюдаем технику безопасности. В разминке соблюдаем пространство, проверяем дистанцию от предметов в комнате. Упражнения стретчинга выполняем медленно, плавно.
2	Ср. 25.04	ТВ о Черлидинге https://yandex.ru/efir?stream_id=49fab0238a21dea69f5db16912154865&from_block=logo_partner_player Урок №3 Элементы черлидинга https://youtu.be/whpMYcqG-rc	Разминка https://youtu.be/AeEisfw3bbw Урок №4 Элементы черлидинга- прыжки	При выполнении соблюдаем технику безопасности. В разминке соблюдаем пространство, проверяем дистанцию от предметов в комнате. Упражнения стретчинга

				выполняем медленно, плавно.
3	Пят. 27.04	Урок №3 Элементы черлидинга https://youtu.be/whpMYcqG-rc	Разминка https://youtu.be/AeEisfw3bbw Урок №4 Элементы черлидинга-прыжки	Соблюдаем технику безопасности.
4	Пн. 30.04	Урок №3 Элементы черлидинга https://youtu.be/whpMYcqG-rc	Разминка https://youtu.be/AeEisfw3bbw Урок №4 Элементы черлидинга-прыжки	Соблюдаем технику безопасности.
5	Ср. 01.04	Урок №4 Элементы черлидинга- прыжки https://youtu.be/VsSPiibGhdQ	Разминка https://youtu.be/AeEisfw3bbw Урок №4 Элементы черлидинга- прыжки	Соблюдаем технику безопасности.
6	Пят. 03.04	Урок №4 Элементы черлидинга- прыжки https://youtu.be/VsSPiibGhdQ	Разминка https://youtu.be/AeEisfw3bbw Урок №4 Элементы черлидинга-прыжки	Соблюдаем технику безопасности.
7	Пн. 06.04	Урок №5 Разучить элементы танца https://youtu.be/i37792GdOek	Разминка https://youtu.be/yv2OGsJppio Урок №5 Разучить элементы танца	Соблюдаем технику безопасности.
8	Ср. 08.04	Урок №5 Разучить элементы танца https://youtu.be/i37792GdOek	Разминка https://youtu.be/yv2OGsJppio Урок №5 Разучить элементы танца	Соблюдаем технику безопасности.
9	Пят. 10.04	Урок №5 Разучить элементы танца https://youtu.be/i37792GdOek	Разминка https://youtu.be/yv2OGsJppio Урок №5 Разучить элементы танца	Соблюдаем технику безопасности.
10	Пн. 13.04	Урок №5 Разучить элементы танца https://youtu.be/i37792GdOek	Урок №5 Разучить элементы танца Разминка + тренировка	Соблюдаем технику безопасности.

			https://vk.com/video-42784049_165281799	
11	Ср. 15.04	Урок №5 Исполнить элементы танца https://youtu.be/i37792GdOek	Разминка+ тренировка https://vk.com/video-42784049_165281799 Урок №5 Исполнить элементы танца	Соблюдаем технику безопасности.
12	Пят. 17.04	Урок №5 Исполнить элементы танца https://youtu.be/i37792GdOek	Разминка+ тренировка https://vk.com/video-42784049_165281799 Урок №5 Исполнить элементы танца	Соблюдаем технику безопасности.
13	Пн. 20.04	Урок №5 Исполнить элементы танца https://youtu.be/i37792GdOek	Разминка+ тренировка https://vk.com/video-42784049_165281799 Урок №5 Исполнить элементы танца	Соблюдаем технику безопасности.
14	Ср. 22.04	Урок №6 Базовые элементы https://youtu.be/bcS5VqJLwq0 https://youtu.be/AQVGCFu-qM8	Разминка+ тренировка https://vk.com/video-42784049_165281799 Урок №6 Разучить базовые элементы	Соблюдаем технику безопасности.
15	Пят. 24.04	Урок №6 Базовые элементы https://youtu.be/bcS5VqJLwq0 https://youtu.be/AQVGCFu-qM8	Разминка+ тренировка https://vk.com/video-42784049_165281799 Урок №6 Разучить базовые элементы	Соблюдаем технику безопасности.
16	Пн. 27.04	Урок №6 Базовые элементы https://youtu.be/bcS5VqJLwq0 https://youtu.be/AQVGCFu-qM8	Разминка+ тренировка https://vk.com/video-42784049_165281799 Урок №6 Разучить базовые элементы	Соблюдаем технику безопасности.
17	Ср. 29.04	Урок №6 Базовые элементы https://youtu.be/bcS5VqJLwq0 https://youtu.be/AQVGCFu-qM8	Разминка+ тренировка https://vk.com/video-42784049_165281799 Урок №6 Разучить базовые элементы	Соблюдаем технику безопасности.