Маршрутный лист сопровождения учебно-тренировочного процесса

на период дистанционного обучения

тренер-преподаватель: Хрипкова И.А.

секция: фитнес аэробика

группа ГНП-2 года обучения

Расписание;

Вторник-16.00-17.30

Четверг 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-2 г. обучения | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | Вт.  12.05 | Запоминаем хореографию  <https://youtu.be/QDh9nPGv_YI> | Разминка  <https://yandex.ru/efir?stream_id=406ee973218ed0cc856f2a7fa652f90b&from_block=logo_partner_player>  Стретчинг  <https://yandex.ru/efir?stream_id=4603ae2ea97b95bbba49f2b0a1ee10eb&from_block=logo_partner_player> | Соблюдать технику безопасности |
|  | Чт.  14.05 | Запоминаем хореографию  <https://ok.ru/video/1599917789674> | Разминка  <https://yandex.ru/efir?stream_id=406ee973218ed0cc856f2a7fa652f90b&from_block=logo_partner_player>  Стретчинг <https://yandex.ru/efir?stream_id=40d1c260e838b4b79aceed3b09a469c5&from_block=logo_partner_player>  <https://yandex.ru/efir?stream_id=43d0afd7293cd30c9e948ab030c14e3e&from_block=logo_partner_player> | Соблюдать технику безопасности |
|  | Вт.  19.05 | Разучиваем движения танца.  <https://youtu.be/XP9aIFKSNps> | Тренировка силовая  <https://yandex.ru/efir?reqid=1588927912810083-734230206055132865800135-production-app-host-man-web-yp-25&stream_id=4dc979cf5519614eb22633cffdc09853&from_block=partner_context_menu>  Стрейчинг  <https://yandex.ru/efir?reqid=1588927912810083-734230206055132865800135-production-app-host-man-web-yp-25&stream_id=4381fdc1cce105ed8144a202353dfa29&from_block=partner_context_menu> | Соблюдать технику безопасности |
|  | Чт.  21.05 | Разучить движения и связку  <https://youtu.be/mFDCSmFyJmQ>  Разучиваем движения танца.  <https://youtu.be/XP9aIFKSNps> | Разминка <https://vk.com/video12659592_456239954>  Стретчинг  <https://yandex.ru/efir?reqid=1588927912810083-734230206055132865800135-production-app-host-man-web-yp-25&stream_id=40793f3a2b39d44c9b7c4e2f3aeeb290&from_block=partner_context_menu> | Соблюдать технику безопасности |
|  | Вт.  26.05 | Танцы на каждый день. Разучить элементы  <https://youtu.be/uYCe8pmqxOE?list=RDCMUCcmqoviwYcBxZJLhrGfanWw> | Разминка  <https://youtu.be/t1fA3QoIlZE>  Стретчинг  <https://ok.ru/video/11420960163?fromTime=651> | Соблюдать технику безопасности |
|  | Чт.  28.05 | Танцы на каждый день. Разучить элементы  <https://youtu.be/IWXmagZ-QMU>  <https://youtu.be/5amB4T996og> | Разминка  <https://youtu.be/FP0wgVhUC9w>  Стретчинг  <https://ok.ru/video/11420960163?fromTime=651> | Соблюдать технику безопасности |