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

Понедельникк-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 | | | | |
|  | Ср.  13.05 | Современный танец. Учим хореографию  <https://youtu.be/XP9aIFKSNps> | Разминка  <https://youtu.be/BJ05in7RI8M>  Стретчинг  <https://ok.ru/video/215761162590?fromTime=830> | Соблюдать технику безопасности |
|  | Пят.  15.05 | Современный танец. Учим хореографию  <https://youtu.be/mFDCSmFyJmQ> | Разминка  <https://youtu.be/BJ05in7RI8M>  стретчинг  <https://youtu.be/HKB89EIJ2J0> | Соблюдать технику безопасности |
|  | Пн.  18.05 | 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 |
|  | Ср.  20.05 | 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 |
|  | Пят.  22.05 | 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 |
|  | Пн.  25.05 | 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 |
|  | Ср.  27.05 | Танцевальное направление Шаффл  <https://youtu.be/GIpy55mSPjE>  Разучивание и отработка элементов  Урок1 шаффл  <https://youtu.be/A0M0zT7V9xo>  Урок2 шаффл  <https://youtu.be/WJreHTSBka4> | Разминка  <https://youtu.be/ztl_7KSUp8Q>  Стретчинг  <https://yandex.ru/efir?stream_id=4631b0f7f5c45a228c9b4cda39d496a0&from_block=logo_partner_player>  Урок1 шаффл  <https://youtu.be/A0M0zT7V9xo>  Урок2 шаффл  <https://youtu.be/WJreHTSBka4> | Соблюдать технику безопасности |
|  | Пят.  29.05 | Разучивание и отработка элементов  Урок 4 шаффл  <https://youtu.be/wjRF17Bxkso> | Разминка  <https://youtu.be/VJ036uC09XY>  Стретчинг  <https://ok.ru/video/11420960163?fromTime=651>  Урок 4 шаффл  <https://youtu.be/wjRF17Bxkso> | Соблюдать технику безопасности |