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 элементовУрок1 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 элементовУрок 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 |