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 |
|  | Пят.15.05 | 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 |
|  | Пн.18.05 | Разучивание и отработка элементовУрок5 шаффл<https://youtu.be/pr8PrqGbt84>Урок 6<https://youtu.be/QGQb0-lR45c?list=TLPQMjAwNDIwMjDhhcUssVr2Tg> | Разминка<https://youtu.be/ztl_7KSUp8Q>Стретчинг<https://ok.ru/video/11420960163?fromTime=651>Урок5 шаффл<https://youtu.be/pr8PrqGbt84>Урок 6<https://youtu.be/QGQb0-lR45c?list=TLPQMjAwNDIwMjDhhcUssVr2Tg> | Соблюдать технику безопасности |
|  | Пят.22.05 | Разучивание и отработка элементовУрок №7<https://youtu.be/JKxbUzOdTq8>разучить элементы танца<https://youtu.be/pJGlnNuN6DE?list=RDCMUCcmqoviwYcBxZJLhrGfanWw> | 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 |
|  | Пон.25.05 | Разучивание и отработка элементовУрок №9<https://youtu.be/lGBwfdV6X7Q>разучить танец на каждый день <https://youtu.be/UaVxb8JQowI> | Разминка<https://youtu.be/5kpQwaVd0lw>Стретчинг<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 |
|  | Пят.29.05 | Разучивание и отработка элементовУрок №1 ( дополнительный)<https://youtu.be/SM46E2ocMw4>Учим связку<https://youtu.be/O1x9F-DKaNM> | Разминка <https://youtu.be/UaVxb8JQowI>тренировка<https://yandex.ru/efir?reqid=1588927912810083-734230206055132865800135-production-app-host-man-web-yp-25&stream_id=4dc979cf5519614eb22633cffdc09853&from_block=partner_context_menu> | Соблюдать технику безопасности |