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 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 |
|  | Пн.  18.05 | Разучивание и отработка элементов  Урок5 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 элементов  Урок №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 элементов  Урок №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 элементов  Урок №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 |