**интерактивные занятия для обучающихся**

**(на период дистанционного обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Период:**12.05.2020-31.05.2020** |
| Объединение: «Фитнес-аэробика»  ПОО: Гаврилов-Ямская ДЮСШ  Расписание:  1гр  Вторник 17.00-18.30  Четверг17.00-18.30  Пятница15.00-16-30  2гр  Вторник18.30-20.00  Четверг18.30-20.00 | Преподаватель: Сутугина Л.И. |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Группа** | **Наименование темы** | **Рекомендуемая литература** | **Форма представления выполненного задания** |
| **1.** | ***12.05.2020*** | ***1,2*** | ***Тренировка на развитие всех групп мышц, тренировка в планке*** | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6414257664820545771&from=tabbar&parent-reqid=1586420277976141-336996187090539601800280-prestable-app-host-sas-web-yp-206&text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D0%B2%D1%81%D0%B5+%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D1%8B+%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85> | «ВКонтакте»в личное сообщение |
| **2.** | ***14.05.2020*** | ***1,2*** | ***Тренировка на пресс*** | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=900633235082420991&text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85> | «ВКонтакте»в личное сообщение |
| **3** | ***15.05.2020*** | ***1*** | ***Тренировка на растяжку*** | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2924789065746087269&text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D1%83> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| **4.** | ***19.05.2020*** | ***1,2*** | ***Тренировка на развитие всех групп мышц*** | <https://www.youtube.com/watch?v=bnzHECC0Z8A&feature=emb_rel_pause> | «ВКонтакте в личное сообщение» |
| **5.** | ***21.05.2020*** | ***1,2*** | ***Тренировка на пресс и растяжку*** | <https://www.youtube.com/watch?v=p2dCxecHxLY>  <https://www.youtube.com/watch?v=vtV5tCTTz7U> | «ВКонтакте в личное сообщение» |
| **6.** | ***22.05.2020*** | ***1*** | ***Тренировка на развитие всех групп мышц*** | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6414257664820545771&from=tabbar&parent-reqid=1586420277976141-336996187090539601800280-prestable-app-host-sas-web-yp-206&text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D0%B2%D1%81%D0%B5+%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D1%8B+%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85> |  |
| **7.** | ***26.05.2020*** | ***1,2*** | ***Тренировка на пресс*** | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=900633235082420991&text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85> |  |
| **8.** | ***28.05.2020*** | ***1,2*** | ***Тренировка на растяжку*** | <https://www.youtube.com/watch?v=p2dCxecHxLY>  <https://www.youtube.com/watch?v=vtV5tCTTz7U> |  |
| **9.** | ***29.05.2020*** | ***1*** | ***Тренировка на развитие всех групп мышц*** | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6414257664820545771&from=tabbar&parent-reqid=1586420277976141-336996187090539601800280-prestable-app-host-sas-web-yp-206&text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D0%B2%D1%81%D0%B5+%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D1%8B+%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85> |  |