Расписание занятий дистанционного обучения в объединении физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика»

Педагог: Зотов Александр Николаевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Дата и время проведения | Тема | Ресурс, задание |
| Атлетическая гимнастика | 8 февраля  Вторник  Группа №1 – 18-00 – 18-30, перерыв 10 мин., 18-40 – 19-10 | Разминка. Упражнения прикладного характера на мышцы рук. | Видео урок «Твоя домашняя тренировка» на YouTube-канале Федерации спортивной гимнастики России.  Ссылка: https://youtu.be/h\_TvN8zlnHUВыполняем при отсутствии подключения: разминка локтевых суставов и плечевого пояса |
| Атлетическая гимнастика | 12 февраля  Суббота  Группа №1 – 17-00 - 17-30, перерыв 10 мин., 17-40 – 18-10 | Разминка. Упражнения прикладного характера на мышцы ног. | Видео урок «Твоя домашняя тренировка» на YouTube-канале Федерации спортивной гимнастики России.  Ссылка: https://youtu.be/h\_TvN8zlnHU  Выполняем при отсутствии подключения: статическая разминка мышц ног |
| Атлетическая гимнастика | 15 февраля  Вторник  Группа №1 – 18-00 – 18-30, перерыв 10 мин., 18-40 – 19-10 | Разминка. Упражнения прикладного характера на мышцы рук. | Видео урок «Твоя домашняя тренировка» на YouTube-канале Федерации спортивной гимнастики России.  Ссылка: https://youtu.be/h\_TvN8zlnHUВыполняем при отсутствии подключения: разминка локтевых суставов и плечевого пояса |
| Атлетическая гимнастика | 19 февраля  Суббота  Группа №1 – 17-00 - 17-30, перерыв 10 мин., 17-40 – 18-10 | Разминка. Упражнения прикладного характера на мышцы ног. | Видео урок «Твоя домашняя тренировка» на YouTube-канале Федерации спортивной гимнастики России.  Ссылка: https://youtu.be/h\_TvN8zlnHU  Выполняем при отсутствии подключения: статическая разминка мышц ног |