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 | 25 января  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://www.youtube.com/watch?v=1sHQkN3_Aa8&list=PLFz95JHfpubroX4aWgCIVLrMxpW3dj0Mp>  Выполняем при отсутствии подключения: разминка локтевых суставов и плечевого пояса |
| Атлетическая гимнастика | 29 января  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.  <https://www.youtube.com/watch?v=vc9O1iZmDw0&list=PLFz95JHfpubroX4aWgCIVLrMxpW3dj0Mp&index=2> Выполняем при отсутствии подключения: статическая разминка мышц ног |