План индивидуальных заданий для самостоятельной подготовки обучающихся в форме дистанционного обучения с 31.01.2022 по 5.02.2022

МАУ ДО «ДЮСШ» МО «Мирнинский район»

**Отделение**: Художественная гимнастика

**Тренер-преподаватель**: Якуббо К.Г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Тема занятия |  |  | Отчет о выполнении |
| 31.01.22ПН | СОГ3/1 | Упражнения классического тренажа. Упражнения со скакалкой: броски и ловля. | Согласно расписанию, предоставляется документ в формате Word.Исходя из темы занятия, предоставляются ссылки на видео с демонстрацией правильного выполнения упражнения.Последовательность занятия включает: разминку, основную часть, заключительную и задание для видео/фото отчёта.  | СОГ3/1- обучается 13Выполнило -  | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляются через мессенджер WhatsApp |
| СОГ2/1 | Упражнения классического тренажа для всех групп мышц. Стояка на груди. | СОГ2/1- обучается 13Выполнило -  |
| СОГ1/1 | Кувырок назад. Наклоны: назад (на двух ногах), назад (на одной ноге) | СОГ1/1- обучается 12Выполнило -  |
| 1.02.22ВТ | СОГ3/2 | Упражнения классического тренажа. Упражнения со скакалкой: броски и ловля. | Тренировки проводятся онлайн на платформе ZOOM в формате видео-конференции. | СОГ3/2- обучается 12Выполнило -  |  |
| СОГ2/2 | Упражнения классического тренажа для всех групп мышц. | СОГ2/2- обучается 15Выполнило -  |
| СОГ1/2 | Кувырок назад. Наклоны: назад (на двух ногах), назад (на одной ноге) | СОГ1/2- обучается 10Выполнило -  |
| 2.02.22СР | СОГ3/1 | Упражнения классического тренажа. Упражнение с обручем: передача из одной руки в другую. | СОГ3/1- обучается 13Выполнило -  |  |
| СОГ2/1 | Перестроение из одной шеренги в три и обратно. Мосты стоя, на одной и на двух руках. | СОГ2/1- обучается 13Выполнило -  |
| СОГ1/1 | Переворот в сторону на двух руках. Упражнение со скакалкой: передача в поперечной плоскости. | СОГ1/1- обучается 12Выполнило -  |
| 3.02.22ЧТ | СОГ3/2 | Упражнения классического тренажа. Упражнение с обручем: передача из одной руки в другую. | СОГ3/2- обучается 12Выполнило -  |  |
| СОГ2/2 | Упражнения классического тренажа для всех групп мышц. Стояка на груди. | СОГ2/2- обучается 15Выполнило -  |
| СОГ1/2 | Переворот в сторону на двух руках. Упражнение со скакалкой: передача в поперечной плоскости. | СОГ1/2- обучается 10Выполнило -  |
| 4.02.22ПТ | СОГ3/1 | Терминология в художественной гимнастике. Перестроение из одной шеренги в три и обратно. | СОГ3/1- обучается 13Выполнило -  |  |
| СОГ2/1 | Упражнения классического тренажа для всех групп мышц. Игра | СОГ2/1- обучается 13Выполнило -  |
| СОГ1/1 | Упражнения классического тренажа. Упражнение со скакалкой: бег, вращение вперёд, назад | СОГ1/1- обучается 12Выполнило -  |
| 5.02.22СБ | СОГ3/2 | Терминология в художественной гимнастике. Перестроение из одной шеренги в три и обратно. | Согласно расписанию, предоставляется документ в формате Word.Исходя из темы занятия, предоставляются ссылки на видео с демонстрацией правильного выполнения упражнения.Последовательность занятия включает: разминку, основную часть, заключительную и задание для видео/фото отчёта. | СОГ3/2- обучается 12Выполнило -  | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляются через мессенджер WhatsApp |
| СОГ1/2 | Упражнения классического тренажа. Упражнение со скакалкой: бег, вращение вперёд, назад | СОГ1/2- обучается 15Выполнило -  |
| СОГ2/2 | Перестроение из одной шеренги в три и обратно. Мосты стоя, на одной и на двух руках. | СОГ2/2- обучается 10Выполнило -  |