План индивидуальных заданий для самостоятельной подготовки обучающихся в форме дистанционного обучения с 14.02.2022 по 19.02.2022

МАУ ДО «ДЮСШ» МО «Мирнинский район»

**Отделение**: Художественная гимнастика

**Тренер-преподаватель**: Якуббо К.Г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Тема занятия |  |  | Отчет о выполнении |
| 14.02.22  ПН | СОГ3/1 | Равновесие: переход из положения в опоре на животе к опоре на груди. Упражнение с обручем: бросок и ловля без помощи рук. | 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 13  Выполнило - | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляются через мессенджер WhatsApp |
| СОГ2/1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении. Работа в паре: отбивы друг другу. | СОГ2/1- обучается 13  Выполнило - |
| СОГ1/1 | Равновесие Арабеск («столик»). Игра. | СОГ1/1- обучается 12  Выполнило - |
| 15.02.22  ВТ | СОГ3/2 | Равновесие: переход из положения в опоре на животе к опоре на груди. Упражнение с обручем: бросок и ловля без помощи рук. | Тренировки проводятся онлайн на платформе ZOOM в формате видео-конференции. | СОГ3/2- обучается 12  Выполнило - |  |
| СОГ2/2 | Упражнения классического тренажа для всех групп мышц. Игра | СОГ2/2- обучается 15  Выполнило - |
| СОГ1/2 | Равновесие Арабеск («столик»). Игра. | СОГ1/2- обучается 11  Выполнило - |
| 16.02.22  СР | СОГ3/1 | Волны. Упражнения со скакалкой: вращения. | СОГ3/1- обучается 13  Выполнило - |  |
| СОГ2/1 | Упражнения классического тренажа для всех групп мышц. Упражнения с мячом: броски из-за спины, броски из-под руки. | СОГ2/1- обучается 13  Выполнило - |
| СОГ1/1 | Переворот в сторону на двух руках. Стойка на руках. | СОГ1/1- обучается 12  Выполнило - |
| 17.02.22  ЧТ | СОГ3/2 | Волны. Упражнения со скакалкой: вращения. | СОГ3/2- обучается 12  Выполнило - |  |
| СОГ2/2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении. Работа в паре: отбивы друг другу. | СОГ2/2- обучается 15  Выполнило - |
| СОГ1/2 | Переворот в сторону на двух руках. Стойка на руках. | СОГ1/2- обучается 11  Выполнило - |
| 18.02.22  ПТ | СОГ3/1 | Равновесие: кольцо с помощью руки. Упражнение с обручем: броски и ловли (одной рукой вверх). | СОГ3/1- обучается 13  Выполнило - |  |
| СОГ2/1 | Упражнения классического тренажа для всех групп мышц. Игра. | СОГ2/1- обучается 13  Выполнило - |
| СОГ1/1 | Упражнения классического тренажа. Вращения: переступанием. | СОГ1/1- обучается 12  Выполнило - |
| 19.02.22  СБ | СОГ3/2 | Равновесие: кольцо с помощью руки. Упражнение с обручем: броски и ловли (одной рукой вверх). | 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 12  Выполнило - | Индивидуальные задания для самостоятельной работы направляются через мессенджер WhatsApp |
| СОГ1/2 | Упражнения классического тренажа. Вращения: переступанием. | СОГ1/2- обучается 15  Выполнило - |
| СОГ2/2 | Упражнения классического тренажа для всех групп мышц. Упражнения с мячом: броски из-за спины, броски из-под руки. | СОГ2/2- обучается 11  Выполнило - |