

Календарно-тематическое планирование
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на период с 13.05 по 23.05.2020

(отделение - прыжки на батуте, тренер Минасян А.М.)

Период работы (дата)	Тема	Содержание занятий
13.05	НП-1,НП-3 Упражнение на растяжку, упражнение "складка"	Упражнение "складка" https://www.youtube.com/watch?v=ksElyiBsOyM Упражнение на растяжку https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo
14.05	ТЭ-1,ТЭ-3 Развитие скоростно-силовых качеств	https://www.youtube.com/watch?v=5ntCcXE2sbE
15.05	НП-1,НП-3,ТЭ-1,ТЭ-3 Комплекс для укрепления мышц пресса	https://www.youtube.com/watch?v=55lQ8lYdQNw
16.05	ТЭ-1,ТЭ-3 Упражнение на гибкость. Тренировка для укрепления мышц ног.	Упражнение на гибкость https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94&t=202s Тренировка для укрепления мышц ног https://www.youtube.com/watch?v=cZ1zNCDMtKM
18.05	НП-1,НП-3Упражнение "складка","группировка".	Упражнение "складка" https://www.youtube.com/watch?v=ksElyiBsOyM Упражнение "группировка" https://www.youtube.com/watch?v=MxadXNMCnC8
19.05	ТЭ-1,ТЭ-3 Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса.	https://www.youtube.com/watch?v=55lQ8lYdQNw
20.05	НП-1,НП-3 Развитие скоростно-силовых качеств.	https://www.youtube.com/watch?v=5ntCcXE2sbE
21.05	ТЭ-1,ТЭ-3Упражнение на растяжку, упражнение "лодочка".	Упражнение на растяжку https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo Упражнение "лодочка" https://www.youtube.com/watch?v=kqhz9FKCNik
22.05	НП-1,НП-3,ТЭ-1,ТЭ-3Тренировка для укрепления мышц ног. Упражнение на гибкость.	Тренировка для укрепления мышц ног https://www.youtube.com/watch?v=cZ1zNCDMtKM Упражнение на гибкость https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94
23.05	ТЭ-1,ТЭ-3 Проработка всех групп мышц. Упражнение "планка"	Проработка всех групп мышц. Уделить особое внимание растяжке на шпагат . Упражнение "планка" https://www.youtube.com/watch?v=zkl1mcZYbnY
Работа педагога: консультации в Ватсапп и по мобильной связи.		

