

Дистанционное образование

ДООП

«АЭРОБИКА»

РУКОВОДИТЕЛЬ: ХАХАЛКИНА НАДЕЖДА ПЕТРОВНА

Группа/ расписание	18.05.2020 понедельник	19.05.2020 вторник	20.05.2020 среда	21.05.2020 четверг	22.05.2020 пятница
2а гр. понедельник среда, пятница 18.00-19.00	Тема: Разминка. Учимся считать музыку		Тема: Разминка. Упражнения на дыхание		Тема: Тестировани е
3а гр. вторник, четверг, пятница 16.00-18.00.		Тема: Разминка. Отработка 1/4 спортивной комбинации		Тема: Разминка. Отработка 1/2спиртивно й комбинации	Тема: Тестировани е

Группа/ расписание	11.05.2020 понедельник	12.05.2020 вторник	13.05.2020 среда	14.05.2020 четверг	15.05.2020 пятница

Дистанционное образование

<p>2а гр.</p> <p>понедельник среда, пятница</p> <p>18.00-19.00</p>	<p>Тема: Разминка. Учимся считать музыку</p>		<p>Тема: Разминка. Упражнения на дыхание</p>		<p>Тема: Тестировани е</p>
<p>3а гр.</p> <p>вторник, четверг, пятница</p> <p>16.00-18.00.</p>		<p>Тема: Разминка. Отработка 1/4 спортивной комбинации</p>		<p>Тема: Разминка. Отработка 1/2спиртивно й комбинации</p>	<p>Тема: Тестировани е</p>

Группа/ расписание	04.05.2020 понедельник	05.05.2020 вторник	06.05.2020 среда	07.05.2020 четверг	08.05.2020 пятница
<p>2а гр.</p> <p>понедельник среда, пятница</p>			<p>Тема: Разминка. Упражнения на гибкость.</p>		<p>Тема: Просмотр мультфильма. «Мой шумный дом» (для</p>

Дистанционное образование

18.00-19.00					постановки танца)
За гр. вторник, четверг, пятница 16.00-18.00.				Тема: Разминка. Упражнения на гибкость. Растяжка задней поверхности бедра.	Тема: Разминка. Упражнения рук из спортивной комбинации (видео)

Группа/ расписание	27.04.2020 понедельник	28.04.2020 вторник	29.04.2020 среда	30.04.2020 четверг	01.05.2020 пятница
2а гр. понедельник среда, пятница 18.00-19.00	Тема: Разминка. Силовые упражнения на ноги		Тема: Разминка. Силовые упражнения на руки и бег на месте		Тема: Тестирование Растяжка

Дистанционное образование

3а гр. вторник, четверг, пятница 16.00-18.00.		Тема: Разминка. Силовые упражнения и броски ног в партере		Тема: Разминка. Силовые упражнения на пресс и спину. Упражнения на растяжку.	Тема: Тестирование Растяжка
--	--	--	--	---	--

Группа/ расписание	20.04.2020 понедельник	21.04.2020 вторник	22.04.2020 среда	23.04.2020 четверг	24.04.2020 пятница
2а гр. понедельник среда, пятница 18.00-19.00	Тема: Разминка. Силовые упражнения на ноги		Тема: Разминка. Силовые упражнения на руки и бег на месте		Тема: Тестирование Растяжка

Дистанционное образование

<p>3а гр.</p> <p>вторник, четверг, пятница</p> <p>16.00-18.00.</p>		<p>Тема: Разминка. Силовые упражнения и броски ног в партере</p>		<p>Тема: Разминка. Силовые упражнения на пресс и спину. Упражнения на растяжку.</p>	<p>Тема: Тестирование Растяжка</p>
---	--	---	--	---	---

Группа/ расписание	13.04.2020 понедельник	14.04.2020 вторник	15.04.2020 среда	16.04.2020 четверг	17.04.2020 пятница
<p>2а гр.</p> <p>понедельник среда, пятница</p> <p>18.00-19.00</p>	<p>Тема: Разминка. Учимся считать под музыку</p>		<p>Тема: Разминка. Упражнения на дыхание</p>		<p>Тестирование</p>

Дистанционное образование

<p>3а гр.</p> <p>вторник, четверг, пятница</p> <p>16.00-18.00.</p>		<p>Тема: Разминка. Отработка 1/4 спортивной комбинации</p>		<p>Тема: Разминка. Отработка 1/2 спортивной комбинации</p>	<p>Тестирование</p>
---	--	---	--	---	----------------------------

Группа/ расписание	06.04.2020 понедельник	07.04.2020 вторник	08.04.2020 среда	09.04.2020 четверг	10.04.2020 пятница
<p>2а гр. понедельник ,среда , пятница 18.00-19.00</p>	<p>Тема: ОФП и специальная тренировка на руки и ноги»</p>		<p>Тема: Силовая на пресс, спину, косые мышцы</p>		<p>Тема: Тестирование</p>
<p>3а гр. вторник, четверг, пятница 16.00-18.00.</p>		<p>Тема: Силовая тренировка на ноги. Отработка ног спортивной комбинации</p>		<p>Тема: Разминка. Отработка рук и 5 уровня спортивной комбинации</p>	<p>Тема: Тестирование</p>

Дистанционное образование