

Расписание занятий с 14.02.2022г. по 18.02.2022г.
Педагог доп. образования СП ДОД «Вундеркинд» Мартынов Сергей Викторович

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятий	Ресурс	Форма обучения	Задание
14.02.22	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Укрепления мышц шеи Развиваем другие группы мышц	Поиск: YouTube https://www.youtube.com/watch?v=xFILMWY7H2o&ab_channel=PrideTeam Поиск: YouTube https://www.youtube.com/watch?v=QJvutE3yWhM&ab_channel=PrideTeam	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня делать 100 приседаний (с перерывами)
15.02.22	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Общеразвивающие упражнения для борца без партнера	Поиск: YouTube https://www.youtube.com/hashtag/silapartera	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: Бег на месте 10 минут
16.02.22	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Развитие силовых способностей	Поиск: YouTube https://www.youtube.com/watch?v=1nUY-0FiWwk	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать упражнение «Ласточка» 100 раз (с перерывами)
17.02.22	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Упражнение шпагат в домашних условиях	Поиск: YouTube https://www.youtube.com/watch?v=bsJ_j8m2uZU&ab_channel=IMAGINEfitness	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать шпагат 3 раза по 1 минуте
18. 20.22	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Укрепление рук и спины Укрепление мышц ног	Поиск: YouTube https://www.youtube.com/watch?v=CHhQb_mUNcU&ab_channel=IMAGINEfitness https://www.youtube.com/watch?v=K2vX1qHFNOI	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать 100 прыжков на правой и левой ноге (с перерывами)