

Задания

Для самостоятельного обучения обучающихся отделения художественной гимнастики
МБУ ДО ДООСЦ «Юность» базового уровня сложности(БУС-1 занятия пн, субб, БУС -6,
вт , чт, пт, суббота)

Группы педагога дополнительного образования Сафоновой О.В.

	Содержание	Примечание
14.12.20	ОФП : физкульт минутка, поддержка формы на карантине	https://www.youtube.com/watch?v=Курх5PtPgrM&feature=emb_logo
	Упражнения: идеальный пресс	https://www.youtube.com/watch?v=oTS6-i_7pqc
	Работа предметами: базовая работа(балансы, перекаты , отбивы, переброски)	<p>Все мастерства из упражнений по 10 раз каждое с мячом и булавами, прислать видео</p> <p>https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fp%2FB_OnBcMjXtP%2F%3Figshid%3D1tj7h9o0oz5gz&cc_key=</p> <p>https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fp%2FB_PVVkYjaSw%2F%3Figshid%3D1fy5yh5xxqg7o&cc_key=</p>
15.12.20	ОФП: - растяжка с резинкой, как улучшить арабеск	https://www.youtube.com/watch?v=sriAh_kxsos
	Упражнения, развитие выворотности	https://www.youtube.com/watch?v=dNYp_ipvaH8
	Изучаем упражнения лидеров по гимнастике	https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fc%2Frgymrussiaofficial&post=-53996574_9287&cc_key=
17.12.20	Теория:- «ЕВСК»	Изменения на 2020 год
	Изучение мировых гимнасток	https://www.youtube.com/watch?v=1vH_zyXXlGM
	Предметная подготовка-базовые элементы.	<p>https://www.instagram.com/p/B_NdHI0IRtP/?igshid=dn869..</p> <p>https://www.instagram.com/p/B_MWJEIDoJd/?igshid=1p7p7..</p>
18.12.20	ОФП: Разминка, изучение и повторение элементов	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D1BIzXb_j3BI%26t%3D1s&post=2121529

		45_8658&cc_key=
	Тренировки в домашних условиях	https://www.facebook.com/854771514540640/posts/3973097392708021/?d=n
19.12.20	Хореография	https://youtu.be/f43H9NidIwA https://youtu.be/HeTaMKdVXKY https://youtu.be/oPLjEp1QwhM https://youtu.be/GGc-U0oRCXg https://youtu.be/V-KWw3-1KOk https://youtu.be/X1v3aR46AE0 https://youtu.be/hg1H6koRaHo https://youtu.be/BA1qlu9aABQ https://youtu.be/5TVujUGfVyw https://youtu.be/D8d1aFllcS8 https://youtu.be/_qFQKZQyH-c https://youtu.be/HuHGvAqj8II https://youtu.be/R6VpQZWxAT4 https://youtu.be/R0fvOYcJLuk https://youtu.be/3ts7jjqdPJM
	Разминка с мячом и скакалкой	https://www.youtube.com/watch?v=qTnPYg5hREQ
	Разборка элементов с предметами	https://www.youtube.com/watch?v=YujtSdFHxU4