

Задания

Для самостоятельного обучения обучающихся отделения художественной гимнастики

МБУ ДО ДООСЦ «Юность» СОГ

Группы педагога дополнительного образования Сафоновой О.В.

	Содержание	Примечание
19.12.20	ОФП : - разминка; комплекс упражнений, равновесия , прыжки	https://www.youtube.com/watch?v=ZJSLUCH-aow&t=9s повторить по 5 раз на обе ноги: боковое равновесие, равновесие пасса повторить по 5 раз прыжки на обе ноги: касаясь, касаясь кольцо, наскок для прыжка
	Упражнения на развитие подвижности в суставах.	https://www.youtube.com/watch?v=k_Ck8YlthkY