Детская школа искусств РОДНИК

№	Предмет	ФИО учащегося	Г/О	Начал занят	Оконч занят	час	Каб	Тема урока	Домашнее задание
Задание с 19.10.20									
1	ритмика	Гулливер	1АФГТ	13-35	14-20	1	15	Силовая гимнастика, On-line Zoom	Разминка (обязательно соблюдайте правильное дыхание: вдох носом, выдох ртом равномерно и без рывков) https://yadi.sk/i/2xh5XTtdL-HNiw сделать упражнение «бёрпи» 3 подхода по 5 раз (https://yadi.sk/i/AyDpBAizPGxssQ) отжимания по трём позициям рук (широкий – руки шире плеч, ладони параллельно друг другу, узкий – большие пальцы вместе, средний – на ширине плеч) с бегом 3 отжимания /5 бегов (бег выполняется в упоре лёжа, колени подтягиваются к груди, 1 счёт – 2 бега) пресс – каждый элемент 5 раз https://yadi.sk/i/CpKvB3CRdWUfwg
2									
3									

4									
5									

Преподаватель Валыгин И.Е