

№	Предмет	ФИО учащегося	Г/О	Начал занятия	Окончат	час	Каб	Тема урока	Домашнее задание
Задание с 19.10.20									
1	Танец	Театр ЭСТЕТЫ	бкл ФГТ	18-20	19-05	1	102	Тренажная гимнастика On-line, zoom	Разминка (обязательно соблюдайте правильное дыхание: вдох носом, выдох ртом равномерно и без рывков) https://yadi.sk/i/2xh5XTtdL-HNiw Растяжка (выполняйте на коврик, так же, не забывая о дыхании) https://yadi.sk/i/189P5y9IzlyZpg
2	Танец	Театр ЭСТЕТЫ	бкл ФГТ	12.35	13.20	1	228	Аэробная нагрузка, силовая нагрузка On-line, zoom	Разминка (обязательно соблюдайте правильное дыхание: вдох носом, выдох ртом равномерно и без рывков) https://yadi.sk/i/2xh5XTtdL-HNiw между подходами перерыв около минуты сделать упражнение «бёрпи» 3 подхода по 8 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 отжиманий /10 бегов (бег выполняется в упоре лёжа, колени подтягиваются к груди, 1 счёт – 2 бега) пресс – каждый элемент 10 раз https://yadi.sk/i/CpKvB3CRdWUfwg



Преподаватель Валыгин И.Е