Учет реализации программы Тяжелая атлетика педагога дополнительного образования Ячменева Р.В. в период введения режима повышенной готовности и принятии дополнительных мер по защите участников образовательного процесса от новой коронавирусной инфекции с 15.11.2021 по 20.11.2021

Дата проведения занятия	Группа (номер или название)	Кол-во обучающихся по программе с использованием ДОТ	Тема занятия	Задание	Ресурс, на котором размещена информация с заданием (ссылка)	Контроль	Консультации для учащихся	Консультации для родителей
16.11.2021	Группа №1 Силовики	15	Функциональная тренировка для новичков.	Посмотреть видео «Функциональная тренировка для новичков» и выполнить упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=TAx8qTlFpCY Видео «Функциональная тренировка для новичков»	Выслать отчет о выполненных упражнениях и результат в количестве повторений на эл/почту crate@list.ru до 13.09.2020 включительно	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30
	Группа №2 Гиревики	15	Круговая тренировка. Средний уровень.	Посмотреть видео «Прокачай все тело всего за 10 минут» и выполнить упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=5BQe7PNQRNk Видео «Прокачай все тело всего за 10 минут»	Выслать отчет о выполненных упражнениях и результат в количестве повторений на эл/почту crate@list.ru до 13.09.2020 включительно	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30

	Группа №3 Штангисты	15	Круговая тренировка. Продвинутый уровень.	Посмотреть видео «Прокачай все тело всего за 10 минут» и выполнить упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=5BQe7PNQRNk Видео «Прокачай все тело всего за 10 минут»	Выслать отчет о выполненных упражнениях и результат в количестве повторений на эл/почту crate@list.ru до 13.09.2020 включительно	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30
18.11.2021	Группа №1 Силовики	15	Тренировка всего тела в домашних условиях.	Посмотреть видео «10 упражнений за 8 минут. Тренировка на каждый день» и выполнить упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=-y878qgOQUM Видео «10 упражнений за 8 минут. Тренировка на каждый день»	Выслать отчет о выполненных упражнениях и результат в количестве повторений на эл/почту crate@list.ru до 13.09.2020 включительно	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30
	Группа №2 Гиревики	15	Тренировка всего тела в домашних условиях.	Посмотреть видео «10 упражнений за 8 минут. Тренировка на каждый день» и выполнить упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=-y878qgOQUM Видео «10 упражнений за 8 минут. Тренировка на каждый день»	Выслать отчет о выполненных упражнениях и результат в количестве повторений на эл/почту crate@list.ru до 13.09.2020 включительно	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30

	Группа №3 Штангисты	15	Тренировка всего тела в домашних условиях.	Посмотреть видео «10 упражнений за 8 минут. Тренировка на каждый день» и выполнить упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=-y878qgOQUM Видео «10 упражнений за 8 минут. Тренировка на каждый день»	Выслать отчет о выполненных упражнениях и результат в количестве повторений на эл/почту crate@list.ru до 13.09.2020 включительно	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30
20.11.2021	Группа №1 Силовики	15	Функциональная тренировка	Посмотреть видео «Функциональная тренировка» и выполнить упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=f0xwqYdHiL0 Видео «Функциональная тренировка»	Выслать отчет о выполненных упражнениях и результат в количестве повторений на эл/почту crate@list.ru до 13.09.2020 включительно	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30
	Группа №2 Гиревики	15	Функциональная тренировка	Посмотреть видео «Функциональная тренировка» и выполнить упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=f0xwqYdHiL0 Видео «Функциональная тренировка»	Выслать отчет о выполненных упражнениях и результат в количестве повторений на эл/почту crate@list.ru до 13.09.2020 включительно	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30

	Группа №3 Штангисты	15	Функциональная тренировка	Посмотреть видео «Функциональная тренировка» и выполнить упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=f0xwqYdHiL0 Видео «Функциональная тренировка»	Выслать отчет о выполненных упражнениях и результат в количестве повторений на эл/почту crate@list.ru до 13.09.2020 включительно	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30	WhatsApp телефону педагога +79920180870 https://vk.com/id46903399 консультации Вт. 17.30-20.30 Чт. 17.30-20.30 Сб. 17.30-20.30