**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**по реализации общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования**

**с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий**

**О МКУ ДО ДДТ ДЮСШ**

**Фитнес - аэробика**

**Спортивно - оздоровительная группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Кол-во часов | | | Форма  занятия | Ресурс | Форма контроля | Сроки исполнения |
| всего | теория | практика |
| 06.04.  19.00-20.10 | Кардио - тренировка | 2 | 15 | 45 | Видео-урок, подготовленный тренером - преподавателем | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 08.04.  19.00-20.10 | Силовая тренировка | 2 | 15 | 45 | Видео-урок, подготовленный тренером - преподавателем | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 10.04.  19.00-20.10 | Круговая тренировка | 2 | 15 | 45 | Видео-урок, подготовленный тренером - преподавателем | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 13.04.  19.00-20.10 | Танцевальная аэробика | 2 | 15 | 45 | Видео-урок, подготовленный тренером - преподавателем | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 15.04.  19.00-20.10 | Кардио - тренировка | 2 | 15 | 45 | Видео-урок, подготовленный тренером - преподавателем | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 17.04.  19.00-20.10 | Круговая тренировка | 2 | 15 | 45 | Видео-урок, подготовленный тренером - преподавателем | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |