

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Дом детства и юношества»

План индивидуальной работы
С обучающимися объединения «Фитнес»
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
на основании приказа № 15 от «16»03 2020
МКУДО «Дом детства и юношества»

Педагог: Буранова Ирина Игоревна

Дата занятия	Тема занятий	Задание
07.05	Универсальные тренажеры https://lifehacker.ru/trenazhyory-dlya-doma/	Ознакомиться с видами тренажеров
11.05	Назначение универсальных тренажеров https://vash.market/sport-i-otdyh/trenazhery-i-fitness/silovye-trenazhery.html	Ознакомиться с назначением тренажеров
14.05	Виды универсальных тренажеров https://vash.market/sport-i-otdyh/trenazhery-i-fitness/silovye-trenazhery.html	Ознакомиться с видами тренажеров
18.05	Виды упражнений на универсальных тренажерах https://fitnessadvice.ru/kompleks-uprazhnenij-na-trenazherax/	Дома на своих тренажерах(если есть) сделать несколько упражнений
21.05	Итоговое занятие. Творческая работа	Записать на видео свой творческий проект (включающий в себя комплекс разученных упражнений) и прислать на почту nika.buranova@mail.ru