

Дистанционное обучение
Тренер-преподаватель Горшкова А.Ю.
23.03 – 29.03.2020

Группа	Время занятия	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером-преподавателем
<i>23 марта</i>			
ГНП-2го (плавание)	14.15-15.00	ОРУ, бег - 20 минут, планка на локтях – по 1 мин 3 подхода, отжимания – 3 подхода на max. кол-во раз, растяжка	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-1го №1 (фитнес-аэробика)	15.00-16.30	Упражнения со скакалкой (тренировка выносливости) – по 1 мин с перерывом в 20 с.: https://www.youtube.com/watch?v=BHFLW1dF--U Функциональная тренировка: https://www.youtube.com/watch?v=KOZk5Bpths8	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-1го №3 (фитнес-аэробика)	16.30-18.00	Упражнения с мячом для улучшения координации: https://www.youtube.com/watch?v=alFqv-BjYT4 Силовая тренировка (пресс, спина): https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ	«ВКонтакте» в личное сообщение
СОГ-1го/дошк (фитнес-аэробика)	19.00-19.45	ОРУ: https://www.youtube.com/watch?v=Hq6gKxBFvjQ Упражнения со скакалкой: https://www.youtube.com/watch?v=SCXqV9B-W_M Повторение комплексов «Чики-брик», «Сказки»	«Viber» - в группу с родителями
<i>24 марта</i>			
ГНП-св.2х №2 (плавание)	14.15-15.00	ОРУ с использованием скакалки: https://www.youtube.com/watch?v=bV5Wiq-CZTM , бег – 2 км, Комплекс упражнений на суше для плавания: https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=ZubjIh_YTCQ&feature=emb_logo	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-св. 2х №1 (плавание)	15.00-16.30	ОРУ, бег – 3 км, ОФП: https://www.youtube.com/watch?time_continue=533&v=4H6nCq4UYQQ&feature=emb_logo	«ВКонтакте» в личное сообщение
<i>25 марта</i>			
ГНП-1го №2 (фитнес-аэробика)	14.30-16.00	ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time_continue=32&v=wAKic6Fk6UE&feature=emb_logo Упражнения с мячом для улучшения координации: https://www.youtube.com/watch?v=alFqv-BjYT4 Повторение комплексов «Дождя не боимся», «Планета мелодий детства», «Сказки»	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-1го №1 (фитнес-аэробика)	16.00-17.30	ОРУ, силовая тренировка на все группы мышц: https://www.youtube.com/watch?v=x59yKOPmARU	«ВКонтакте» в личное сообщение

ГНП-2го (фитнес-аэробика)	17.30-19.00	ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time_continue=499&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb_logo Силовая тренировка на все группы мышц: https://www.youtube.com/watch?v=x59yKOPmARU	«ВКонтакте» в личное сообщение
СОГ-1го/дошк (фитнес-аэробика)	19.00-19.45	Профилактика нарушения осанки: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1819&v=p1TjO3Fjm1Y&feature=emb_logo	«Viber» - в группу с родителями
26 марта			
ГНП-св.2х №2 (плавание)	14.15-15.00	ОРУ, бег – 2 км, Упражнения на развитие гибкости: https://www.youtube.com/watch?v=0QkaCNqaHMY	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-св. 2х №1 (плавание)	15.00-16.30	ОРУ, бег – 1 км, Комплекс упражнений на суше для плавания: https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=ZubjIh_YTCQ&feature=emb_logo Документальный фильм «Александр Попов»: https://www.youtube.com/watch?v=LLL54_MT5jE	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-2го (плавание)	16.30-17.15	«Чем полезно плавание»: https://www.youtube.com/watch?v=fc2--oXyWIE Комплекс ОФП: https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0	«ВКонтакте» в личное сообщение
27 марта			
ГНП-2го (фитнес-аэробика)	15.45-16.30	ОРУ, Функциональная тренировка: https://www.youtube.com/watch?v=4-fbM3wUyXA	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-1го №3 (фитнес-аэробика)	16.30-18.00	ОРУ, бег – 3 км, упражнения на развитие гибкости Растяжка: https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20	«ВКонтакте» в личное сообщение
28 марта			
СОГ-1го/дошк (фитнес-аэробика)	13.00-13.45	Строение и функции организма человека: https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU Упражнения на развитие концентрации внимания и координации: https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U	«Viber» - в группе с родителями
ГНП-1го №2 (фитнес-аэробика)	14.00-15.30	ОРУ со скакалкой: https://www.youtube.com/watch?time_continue=171&v=6nrHB54SSF0&feature=emb_logo Упражнения на развитие координации: https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-2го (фитнес-аэробика)	15.45-18.00	ОРУ, Силовая тренировка (пресс, спина): https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ Растяжка: https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20	«ВКонтакте» в личное сообщение

30.03 –5.04.2020

Группа	Время занятия	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером-преподавателем
<i>30 марта</i>			
ГНП-2го (плавание)	14.15-15.00	ОРУ, ОФП: 3 подхода https://www.youtube.com/watch?time_continue=53&v=-9MdxKAhLxQ&feature=emb_logo (до 50 с.)	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-1го №1 (фитнес-аэробика)	15.00-16.30	ОРУ, силовая тренировка (пресс, спина): https://www.youtube.com/watch?v=q_gla5hJkKQ Растяжка: https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-1го №3 (фитнес-аэробика)	16.30-18.00	ОРУ с использованием скакалки: https://www.youtube.com/watch?v=bV5Wiq-CZTM Растяжка: https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20	«ВКонтакте» в личное сообщение
СОГ-1го/дошк (фитнес-аэробика)	19.00-19.45	Развитие прыжковых навыков и чувства темпа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=Jv7yne3v8yY&feature=emb_logo	«Viber» - в группе с родителями
<i>31 марта</i>			
ГНП-св.2х №2 (плавание)	14.15-15.00	ОРУ, бег – 2 км, планка – по 2 мин 3 подхода, отжимание – 3 подхода на тах. кол-во раз, растяжка	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-св. 2х №1 (плавание)	15.00-16.30	ОРУ с использованием скакалки: https://www.youtube.com/watch?v=bV5Wiq-CZTM , бег – 3 км, упражнения ОФП (3 подхода) https://www.youtube.com/watch?time_continue=212&v=RqAZR9breDE&feature=emb_logo	«ВКонтакте» в личное сообщение
<i>1 апреля</i>			
ГНП-1го №2 (фитнес-аэробика)	14.30-16.00	Универсальный комплекс упражнений: https://www.youtube.com/watch?v=4H6nCq4UYQQ (с 2.42 с.)	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-1го №1 (фитнес-аэробика)	16.00-17.30	Функциональная тренировка: https://www.youtube.com/watch?v=4-fbM3wUyXA	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-2го (фитнес-аэробика)	17.30-19.00	Комплекс, 3 подхода: https://www.youtube.com/watch?time_continue=222&v=gsHT1s7iVXE&feature=emb_logo Упражнения на развитие гибкости	«ВКонтакте» в личное сообщение
СОГ-1го/дошк	19.00-19.45	Комплексная тренировка:	«Viber» - в

(фитнес-аэробика)		https://www.youtube.com/watch?time_continue=1738&v=aRhXL5JODuQ&feature=emb_logo	группу с родителями
2 апреля			
ГНП-св.2х №2 (плавание)	14.15-15.00	ОРУ, бег – 2 км, рястяжка, Упражнения с мячом для улучшения координации: https://www.youtube.com/watch?v=alFqv-BjYT4	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-св. 2х №1 (плавание)	15.00-16.30	Упражнения для плавания на суше.(3 подхода) https://www.youtube.com/watch?time_continue=180&v=VZ3Y3ZqFlmI&feature=emb_logo Упражнение «Пронос руки по поверхности» https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&v=-rLhtiaCHi4&feature=emb_logo «Пловцы XXI века» https://www.youtube.com/watch?v=WyhFkFkitlo	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-2го (плавание)	16.30-17.15	ОФП: https://www.youtube.com/watch?time_continue=212&v=GrLvSZRXqAc&feature=emb_logo	«ВКонтакте» в личное сообщение
3 апреля			
ГНП-2го (фитнес-аэробика)	15.45-16.30	Кардио-тренировка: https://www.youtube.com/watch?v=iy3PgiIQR1A	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-1го №3 (фитнес-аэробика)	16.30-18.00	ОРУ, кардио-тренировка: https://www.youtube.com/watch?v=WyEHkOxOCE4 Растяжка	«ВКонтакте» в личное сообщение
4 апреля			
СОГ-1го/дошк (фитнес-аэробика)	13.00-13.45	Комплексная тренировка на все группы мышц с помощью стула: https://www.youtube.com/watch?time_continue=56&v=l3Vvklp3b7Q&feature=emb_logo (с 52 с.)	«Viber» - в группу с родителями
ГНП-1го №2 (фитнес-аэробика)	14.00-15.30	бег – 2 км, планка – по 2 мин 3 подхода, отжимание – 3 подхода на тах. кол-во раз, упражнения с мячом: https://www.youtube.com/watch?v=btBmzOQpeLw , растяжка	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-2го (фитнес-аэробика)	15.45-18.00	ОРУ со скакалкой: https://www.youtube.com/watch?time_continue=171&v=6nrHB54SSF0&feature=emb_logo Функциональная тренировка: https://www.youtube.com/watch?v=KQZk5Bpths8	«ВКонтакте» в личное сообщение

6.04 - 12.04

Группа	Время занятия	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером-преподавателем
6 апреля			
ГНП-2го (плавание)	14.15-15.00	ОРУ, бег - 15 минут, планка – по 1 мин 3 подхода, отжимание – 3 подхода на тах. кол-во раз, растяжка	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-1го №1 (фитнес-аэробика)	15.00-16.30	Функциональная тренировка (ноги, пресс) https://www.youtube.com/watch?v=OzsTQISeuHM	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-1го №3 (фитнес-аэробика)	16.30-18.00	ОРУ, силовая тренировка на все группы мышц: https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to	«ВКонтакте» в личное сообщение
СОГ-1го/дошк (фитнес-аэробика)	19.00-19.45	ОРУ https://www.youtube.com/watch?v=Hq6gKxBFvjQ Упражнения со скакалкой https://www.youtube.com/watch?v=SCXqV9B-W_M Повторение базовых шагов аэробики: https://www.youtube.com/watch?time_continue=282&v=wW7yoIvtmiE&feature=emb_logo	«Viber» - в группу с родителями
7 апреля			
ГНП-св.2х №2 (плавание)	14.15-15.00	Упражнение «Пронос руки по поверхности» https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&v=rLhtiaCHi4&feature=emb_logo «Пловцы XXI века» https://www.youtube.com/watch?v=WyhFkFkitlo	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-св. 2х №1 (плавание)	15.00-16.30	ОРУ, Силовая тренировка (пресс, спина): https://www.youtube.com/watch?v=q_gla5hJkKQ	«ВКонтакте» в личное сообщение
8 апреля			
ГНП-1го №2 (фитнес-аэробика)	14.30-16.00	ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time_continue=32&v=wAKic6Fk6UE&feature=emb_logo	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-1го №1 (фитнес-аэробика)	16.00-17.30	ОРУ, упражнения со скакалкой (тренировка выносливости) – по 1 мин с перерывом в 20 с. https://www.youtube.com/watch?v=BHFLW1dF--U , Силовая тренировка (пресс, спина): https://www.youtube.com/watch?v=q_gla5hJkKQ	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-2го (фитнес-	17.30-19.00	ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time_continue=499&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb_logo	«ВКонтакте» в личное

аэробика)		Функциональная тренировка (ноги, пресс) https://www.youtube.com/watch?v=OzsTQISeuHM	сообщение
СОГ-1го/дошк (фитнес-аэробика)	19.00-19.45	Профилактика нарушения осанки: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1819&v=p1TjO3Fjm1Y&feature=emb_logo Упражнения на развитие концентрации внимания и координации: https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I	«Viber» - в группу с родителями
9 апреля			
ГНП-св.2х №2 (плавание)	14.15-15.00	ОРУ, бег – 1 км, силовая тренировка (пресс, спина): https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-св. 2х №1 (плавание)	15.00-16.30	ОРУ, бег – 4 км, упражнения для плавания на суше (3 подхода) https://www.youtube.com/watch?time_continue=180&v=VZ3Y3ZqFlmI&feature=emb_logo	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-2го (плавание)	16.30-17.15	ОРУ, Упражнения для тренировки равновесия, баланса, координации https://www.youtube.com/watch?v=eepSn3nCTVk	«ВКонтакте» в личное сообщение
10 апреля			
ГНП-2го (фитнес-аэробика)	15.45-16.30	ОРУ, упражнения со скакалкой (тренировка выносливости) – по 1 мин с перерывом в 20 с. https://www.youtube.com/watch?v=BHFLW1dF--U	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-1го №3 (фитнес-аэробика)	16.30-18.00	Силовая тренировка (пресс, спина): https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ Упражнения на гибкость: https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94	«ВКонтакте» в личное сообщение
11 апреля			
СОГ-1го/дошк (фитнес-аэробика)	13.00-13.45	Сюжетное занятие: https://www.youtube.com/watch?time_continue=120&v=mFH7mRc5p-M&feature=emb_logo	«Viber» - в группу с родителями
ГНП-1го №2 (фитнес-аэробика)	14.00-15.30	ОРУ со скакалкой: https://www.youtube.com/watch?time_continue=171&v=6nrHB54SSF0&feature=emb_logo Повторение комплексов «Чико-нико», «Приходите в гости к нам», «Сказки»	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-2го (фитнес-аэробика)	15.45-18.00	ОРУ, функциональная тренировка: https://www.youtube.com/watch?v=M7zPNDsSwKI Упражнения на гибкость: https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94	«ВКонтакте» в личное сообщение