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

Группа	Время занятия	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером- преподавателем		
		23 марта	• ' '		
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.: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BHFLW1dFU">https://www.youtube.com/watch?v=BHFLW1dFU</a> Функциональная тренировка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KOZk5Bpths8">https://www.youtube.com/watch?v=KOZk5Bpths8</a>	«ВКонтакте» в личное сообщение		
ГНП-1го №3 (фитнес- аэробика)	16.30-18.00	Упражнения с мячом для улучшения координации: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=alFqv-BjYT4">https://www.youtube.com/watch?v=alFqv-BjYT4</a> Силовая тренировка (пресс, спина): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q">https://www.youtube.com/watch?v=q</a> qla5hJkKQ	«ВКонтакте» в личное сообщение		
СОГ-1го/дошк (фитнес- аэробика)	19.00-19.45	OPУ: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hq6gKxBFvjQ">https://www.youtube.com/watch?v=Hq6gKxBFvjQ</a> Упражнения со скакалкой: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SCXqV9B-W_M">https://www.youtube.com/watch?v=SCXqV9B-W_M</a> Повторение комплексов «Чики-брик», «Сказки»	«Viber» - в группу с родителями		
		24 марта			
ГНП-св.2х №2 (плавание)	14.15-15.00	OPУ с использованием скакалки: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bV5Wiq-CZTM">https://www.youtube.com/watch?v=bV5Wiq-CZTM</a> , бег – 2 км, Комплекс упражнений на суше для плавания: <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&amp;v=Zubjlh_YTCQ&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&amp;v=Zubjlh_YTCQ&amp;feature=emb_logo</a>	«ВКонтакте» в личное сообщение		
ГНП-св. 2х №1 (плавание)	15.00-16.30	OPУ, бег – 3 км, ОФП: https://www.youtube.com/watch?time_continue=533&v=4H6nCq4UYQQ&feature=emb_logo	«ВКонтакте» в личное сообщение		
	25 марта				
ГНП-1го №2 (фитнес- аэробика)	14.30-16.00	OPУ: <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=32&amp;v=wAKic6Fk6UE&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=alFqv-BjYT4</a> Повторение комплексов «Дождя не боимся», «Планета мелодий детства», «Сказки»	«ВКонтакте» в личное сообщение		
ГНП-1го №1 (фитнес- аэробика)	16.00-17.30	OPУ, силовая тренировка на все группы мышц: https://www.youtube.com/watch?v=x59yKOPmARU	«ВКонтакте» в личное сообщение		

ГНП-2го	17.30-19.00	ОРУ:	«ВКонтакте» в
(фитнес-		https://www.youtube.com/watch?time_continue=499&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb_logo	личное
аэробика)		Силовая тренировка на все группы мышц: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x59yKOPmARU">https://www.youtube.com/watch?v=x59yKOPmARU</a>	сообщение
СОГ-1го/дошк	19.00-19.45	Профилактика нарушения осанки:	«Viber» - в
(фитнес-		https://www.youtube.com/watch?time_continue=1819&v=p1TjO3Fjm1Y&feature=emb_logo	группу с
аэробика)			родителями
		26 марта	
ГНП-св.2х №2	14.15-15.00	OPY, бег – 2 км,	«ВКонтакте» в
(плавание)		Упражнения на развитие гибкости: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0QkaCNqaHMY">https://www.youtube.com/watch?v=0QkaCNqaHMY</a>	личное
			сообщение
ГНП-св. 2х №1	15.00-16.30	ОРУ, бег – 1 км, Комплекс упражнений на суше для плавания:	«ВКонтакте» в
(плавание)		https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=Zubjlh_YTCQ&feature=emb_logo	личное
		Документальный фильм «Александр Попов»:	сообщение
		https://www.youtube.com/watch?v=LLL54_MT5jE	
ГНП-2го	16.30-17.15	«Чем полезно плавание»: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fc2oXyWIE">https://www.youtube.com/watch?v=fc2oXyWIE</a>	«ВКонтакте» в
(плавание)		Комплекс ОФП: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a>	личное
			сообщение
		27 марта	
ГНП-2го	15.45-16.30	ОРУ, Функциональная тренировка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4-fbM3wUyXA">https://www.youtube.com/watch?v=4-fbM3wUyXA</a>	«ВКонтакте» в
(фитнес-			личное
аэробика)			сообщение
ГНП-1го №3	16.30-18.00	ОРУ, бег – 3 км, упражнения на развитие гибкости	«ВКонтакте» в
(фитнес-		Pастяжка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20">https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20</a>	личное
аэробика)			сообщение
		28 марта	
СОГ-1го/дошк	13.00-13.45	Строение и функции организма человека: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU">https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU</a>	«Viber» - в
(фитнес-		Упражнения на развитие концентрации внимания и координации:	группе с
аэробика)		https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U	родителями
ГНП-1го №2	14.00-15.30	ОРУ со скакалкой:	«ВКонтакте» в
(фитнес-		https://www.youtube.com/watch?time_continue=171&v=6nrHB54SSF0&feature=emb_logo	личное
аэробика)		Упражнения на развитие координации: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo">https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo</a>	сообщение
ГНП-2го	15.45-18.00	OPУ, Силовая тренировка (пресс, спина): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ</a>	«ВКонтакте» в
(фитнес-		Растяжка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20">https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20</a>	личное
аэробика)			сообщение

## 30.03 -5.04.2020

Группа	Время занятия	Задание с инструкцией Обратная связь с тренером-преподавателем	
	1	30 марта	
ГНП-2го (плавание)	14.15-15.00	OPУ, ОФП: 3 подхода <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=53&amp;v=-9MdxKAhLxQ&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=53&amp;v=-9MdxKAhLxQ&amp;feature=emb_logo</a> (до 50 с.)	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-1го №1 (фитнес- аэробика)	15.00-16.30	OPУ, силовая тренировка (пресс, спина): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q qla5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20</a>	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-1го №3 (фитнес- аэробика)	16.30-18.00	OPУ с использованием скакалки: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bV5Wiq-CZTM">https://www.youtube.com/watch?v=bV5Wiq-CZTM</a> Pастяжка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20">https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20</a>	«ВКонтакте» в личное сообщение
СОГ-1го/дошк (фитнес- аэробика)	19.00-19.45	Развитие прыжковых навыков и чувства темпа: <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=Jv7yne3v8yY&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=Jv7yne3v8yY&amp;feature=emb_logo</a>	«Viber» - в группе с родителями
	T	31 марта	T
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	OPУ с использованием скакалки: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bV5Wiq-CZTM">https://www.youtube.com/watch?v=bV5Wiq-CZTM</a> , бег – 3 км, упражнения ОФП (3 подхода) <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=212&amp;v=RqAZR9breDE&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=212&amp;v=RqAZR9breDE&amp;feature=emb_logo</a>	«ВКонтакте» в личное сообщение
		1 апреля	
ГНП-1го №2 (фитнес- аэробика)	14.30-16.00	Универсальный комплекс упражнений: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4H6nCq4UYQQ">https://www.youtube.com/watch?v=4H6nCq4UYQQ</a> (c 2.42 c.)	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-1го №1 (фитнес- аэробика)	16.00-17.30	Функциональная тренировка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4-fbM3wUyXA">https://www.youtube.com/watch?v=4-fbM3wUyXA</a>	«ВКонтакте» в личное сообщение
ГНП-2го (фитнес- аэробика) СОГ-1го/дошк	17.30-19.00 19.00-19.45	Комплекс, 3 подхода: <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=222&amp;v=gsHT1s7iVXE&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=222&amp;v=gsHT1s7iVXE&amp;feature=emb_logo</a> Упражнения на развитие гибкости  Усундуемного продуктивности:	«ВКонтакте» в личное сообщение «Viber» - в
СО1-110/ДОШК	17.00-17.43	Комплексная тренировка:	∧ 10€1 » - B

(фитнес-		https://www.youtube.com/watch?time_continue=1738&v=aRhXL5JODuQ&feature=emb_logo	группу с
аэробика)			родителями
		2 апреля	
ГНП-св.2х №2	14.15-15.00	ОРУ, бег – 2 км, рястяжка,	«ВКонтакте» в
(плавание)		Упражнения с мячом для улучшения координации:	личное
		https://www.youtube.com/watch?v=aIFqv-BjYT4	сообщение
ГНП-св. 2х №1	15.00-16.30	Упражнения для плавания на суше.(3 подхода)	«ВКонтакте» в
(плавание)		https://www.youtube.com/watch?time_continue=180&v=VZ3Y3ZqFlmI&feature=emb_logo	личное
		Упражнение «Пронос руки по поверхности»	сообщение
		https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&v=-rLhtiaCHi4&feature=emb_logo	
		«Пловцы XXI века» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WyhFkFkitlo">https://www.youtube.com/watch?v=WyhFkFkitlo</a>	
ГНП-2го	16.30-17.15	ОФП:	«ВКонтакте» в
(плавание)		https://www.youtube.com/watch?time_continue=212&v=GrLvSZRXqAc&feature=emb_logo	личное
			сообщение
		3 апреля	
ГНП-2го	15.45-16.30	Кардио-тренировка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jy3PgjIQR1A">https://www.youtube.com/watch?v=jy3PgjIQR1A</a>	«ВКонтакте» в
(фитнес-			личное
аэробика)			сообщение
ГНП-1го №3	16.30-18.00	ОРУ, кардио-тренировка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WyEHkOxOCE4">https://www.youtube.com/watch?v=WyEHkOxOCE4</a>	«ВКонтакте» в
(фитнес-		Растяжка	личное
аэробика)			сообщение
		4 апреля	
СОГ-1го/дошк	13.00-13.45	Комплексная тренировка на все группы мышц с помощью стула:	«Viber» - в
(фитнес-		https://www.youtube.com/watch?time_continue=56&v=13Vvklp3b7Q&feature=emb_logo (c	группу с
аэробика)		52 c.)	родителями
ГНП-1го №2	14.00-15.30	6ег $- 2$ км, планка $-$ по $2$ мин $3$ подхода, отжимание $- 3$ подхода на тах. кол-во раз,	«ВКонтакте» в
(фитнес-		упражнения с мячом: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=btBmzOQpeLw">https://www.youtube.com/watch?v=btBmzOQpeLw</a> , растяжка	личное
аэробика)			сообщение
ГНП-2го	15.45-18.00	ОРУ со скакалкой:	«ВКонтакте» в
(фитнес-		https://www.youtube.com/watch?time_continue=171&v=6nrHB54SSF0&feature=emb_logo	личное
аэробика)		Функциональная тренировка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KOZk5Bpths8">https://www.youtube.com/watch?v=KOZk5Bpths8</a>	сообщение

Группа	Время	Задание с инструкцией	Обратная связь с	
	занятия		тренером-	
			преподавателем	
		6 апреля		
ГНП-2го	14.15-15.00	ОРУ, бег - 15 минут, планка – по 1 мин 3 подхода, отжимание – 3 подхода на тах. кол-	«ВКонтакте» в	
(плавание)		во раз, растяжка	личное	
			сообщение	
ГНП-1го №1	15.00-16.30	Функциональная тренировка (ноги, пресс) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OzsTQlSeuHM">https://www.youtube.com/watch?v=OzsTQlSeuHM</a>	«ВКонтакте» в	
(фитнес-			личное	
аэробика)			сообщение	
ГНП-1го №3	16.30-18.00	ОРУ, силовая тренировка на все группы мышц:	«ВКонтакте» в	
(фитнес-		https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to	личное	
аэробика)			сообщение	
СОГ-1го/дошк	19.00-19.45	OPY <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hq6gKxBFvjQ">https://www.youtube.com/watch?v=Hq6gKxBFvjQ</a>	«Viber» - в	
(фитнес-		Упражнения со скакалкой <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SCXqV9B-W_M">https://www.youtube.com/watch?v=SCXqV9B-W_M</a>	группу с	
аэробика)		Повторение базовых шагов аэробики:	родителями	
		https://www.youtube.com/watch?time_continue=282&v=wW7yoIvtmiE&feature=emb_logo		
		7 апреля		
ГНП-св.2х №2	14.15-15.00	Упражнение «Пронос руки по поверхности»	«ВКонтакте» в	
(плавание)		https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&v=-rLhtiaCHi4&feature=emb_logo	личное	
		«Пловцы XXI века» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WyhFkFkitlo">https://www.youtube.com/watch?v=WyhFkFkitlo</a>	сообщение	
ГНП-св. 2х №1	15.00-16.30	OPУ, Силовая тренировка (пресс, спина): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ</a>	«ВКонтакте» в	
(плавание)			личное	
			сообщение	
8 апреля				
ГНП-1го №2	14.30-16.00	OPV: https://www.youtube.com/watch?time_continue=32&v=wAKic6Fk6UE&feature=emb_logo	«ВКонтакте» в	
(фитнес-			личное	
аэробика)			сообщение	
ГНП-1го №1	16.00-17.30	ОРУ, упражнения со скакалкой (тренировка выносливости) – по 1 мин с перерывом в	«ВКонтакте» в	
(фитнес-		20 с. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BHFLW1dFU">https://www.youtube.com/watch?v=BHFLW1dFU</a> , Силовая тренировка (пресс, спина):	личное	
аэробика)		https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ	сообщение	
ГНП-2го	17.30-19.00	ОРУ:	«ВКонтакте» в	
(фитнес-		https://www.youtube.com/watch?time_continue=499&v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb_logo	личное	

аэробика)		Функциональная тренировка (ноги, пресс) https://www.youtube.com/watch?v=OzsTQlSeuHM	сообщение
СОГ-1го/дошк	19.00-19.45	Профилактика нарушения осанки:	«Viber» - в
(фитнес-	15.00 15.15	https://www.youtube.com/watch?time_continue=1819&v=p1TjO3Fjm1Y&feature=emb_logo	группу с
аэробика)		Упражнения на развитие концентрации внимания и координации:	родителями
аэроонка)		https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I	родителими
		9 апреля	
ГНП-св.2х №2	14.15-15.00	ОРУ, бег – 1 км, силовая тренировка (пресс, спина):	«ВКонтакте» в
(плавание)	11.15 15.00	https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ	личное
(Illiaballile)		neepsij www.joueuseicom, watern vog glastiskieg	сообщение
ГНП-св. 2х №1	15.00-16.30	ОРУ, бег – 4 км, упражнения для плавания на суше (3 подхода)	«ВКонтакте» в
(плавание)	12.00 10.20	https://www.youtube.com/watch?time_continue=180&v=VZ3Y3ZqFlmI&feature=emb_logo	личное
(Iniubuiiii)		integration with the continue to the test of the continue to the test of the continue to the c	сообщение
ГНП-2го	16.30-17.15	ОРУ, Упражнения для тренировки равновесия, баланса, координации	«ВКонтакте» в
(плавание)	10.50 17.10	https://www.youtube.com/watch?v=eepSn3nCTVk	личное
(11111111111111111111111111111111111111			сообщение
		10 апреля	Тосовщони
ГНП-2го	15.45-16.30	ОРУ, упражнения со скакалкой (тренировка выносливости) – по 1 мин с перерывом в	«ВКонтакте» в
(фитнес-	10.10 10.00	20 c. https://www.youtube.com/watch?v=BHFLW1dFU	личное
аэробика)		20 of integration of the control of	сообщение
ГНП-1го №3	16.30-18.00	Силовая тренировка (пресс, спина): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ</a>	«ВКонтакте» в
(фитнес-	10.50 10.00	Упражнения на гибкость: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94">https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94</a>	личное
аэробика)		The American In the The Root B. Inceps, I www. your about the Williams I was a straight and the Straight I was a straight and the Straight I was a straight I w	сообщение
usp comus)		11 апреля	Тоборщонно
СОГ-1го/дошк	13.00-13.45	Сюжетное занятие: https://www.youtube.com/watch?time_continue=120&v=mFH7mRc5p-	«Viber» - в
(фитнес-		M&feature=emb logo	группу с
аэробика)			родителями
ГНП-1го №2	14.00-15.30	ОРУ со скакалкой:	«ВКонтакте» в
(фитнес-		https://www.youtube.com/watch?time_continue=171&v=6nrHB54SSF0&feature=emb_logo	личное
аэробика)		Повторение комплексов «Чико-нико», «Приходите в гости к нам», «Сказки»	сообщение
ГНП-2го	15.45-18.00	OPУ, функциональная тренировка: https://www.youtube.com/watch?v=M7zPNDSswKI	«ВКонтакте» в
(фитнес-		Упражнения на гибкость: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94">https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94</a>	личное
аэробика)		1	сообщение