**Дистанционное обучение**

**Тренер-преподаватель Горшкова А.Ю.**

**13.04 – 19.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Время занятия** | **Задание с инструкцией** | **Обратная связь с тренером-преподавателем** |
| ***13 апреля*** |
| ГНП-2го (плавание) | 14.15-15.00 | Повторение техники дыхания кроль на груди (на суше): <https://www.youtube.com/watch?v=iMshnaKv_P8&feature=youtu.be>Комплекс упражнений на суше для плавания: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=Zubjlh_YTCQ&feature=emb_logo> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-1го №1(фитнес-аэробика) | 15.00-16.30 | Силовая тренировка: <https://www.youtube.com/watch?v=x59yKOPmARU>Упражнения для осанки: <https://www.youtube.com/watch?v=7IVecE-OZNw> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-1го №3(фитнес-аэробика) | 16.30-18.00 | Кардио: <https://www.youtube.com/watch?v=WyEHkOxOCE4>Комплекс упражнений (3 серии): <https://www.youtube.com/watch?v=PgQWK-XQ7NY> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| СОГ-1го/дошк(фитнес-аэробика) | 19.00-19.45 | Упражнения со скакалкой: <https://www.youtube.com/watch?v=SCXqV9B-W_M>Стопы, осанка, баланс: <https://www.youtube.com/watch?v=ZHKcGEDp4EA> | «Viber» - в группу с родителями |
| ***14 апреля*** |
| ГНП-св.2х №2(плавание) | 14.15-15.00 | Техника брасс (согласование рук и ног): <https://www.youtube.com/watch?v=BR64fRsCp4g&feature=youtu.be>Дыхание при технике брасс: <https://www.youtube.com/watch?v=tVzN6t3OiG4&feature=youtu.be> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-св. 2х №1(плавание) | 15.00-16.30 | Упражнения ОФП (плечевой пояс, мышцы кора, мыщцы ног): <https://www.youtube.com/watch?v=jVXd0iiwOZY>Упражнения на гибкость: <https://www.youtube.com/watch?v=0QkaCNqaHMY&feature=youtu.be> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ***15 апреля*** |
| ГНП-1го №2(фитнес-аэробика) | 14.30-16.00 | ОРУ со скакалкой: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=171&v=6nrHB54SSF0&feature=emb_logo>Упражнения на развитие координации (2.06): <https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw>Упражнения с мячом для улучшения координации: <https://www.youtube.com/watch?v=aIFqv-BjYT4> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-1го №1(фитнес-аэробика) | 16.00-17.30 | Силовая тренировка (пресс, спина): <https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ>Растяжка: <https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-2го(фитнес-аэробика) | 17.30-19.00 | Пресс: <https://www.youtube.com/watch?v=15zxv4Z2e5w>Упражнения для осанки, укрепления спины: <https://www.youtube.com/watch?v=7IVecE-OZNw> и для профилактики сколиоза <https://www.youtube.com/watch?v=ppcKJaBknp8>Стретчинг: <https://www.youtube.com/watch?v=gnLcpsHAirk> | «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 |
| ***16 апреля*** |
| ГНП-св.2х №2(плавание) | 14.15-15.00 | Техника брасс, закрепление: <https://www.youtube.com/watch?v=-7pCj8BUncU&feature=youtu.be> Техника поворота: <https://www.youtube.com/watch?v=xSeFQCwkLJc&feature=youtu.be>Упражнения на развитие гибкости: <https://www.youtube.com/watch?v=0QkaCNqaHMY> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-св. 2х №1(плавание) | 15.00-16.30 | Скольжение в брассе: <https://www.youtube.com/watch?v=bqLtJQl_3ps&feature=youtu.be>Комплекс упражнений на суше для плавания: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=Zubjlh_YTCQ&feature=emb_logo>Упражнения с мячом для улучшения координации: <https://www.youtube.com/watch?v=aIFqv-BjYT4>Упражнения на развитие гибкости: <https://www.youtube.com/watch?v=0QkaCNqaHMY> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-2го (плавание) | 16.30-17.15 | Руки брасс: <https://www.youtube.com/watch?v=ddp8ULbOw1k&feature=youtu.be>Освоение техники плавания брасс: <https://www.youtube.com/watch?v=p9jLbRiRABs&feature=youtu.be>Комплекс упражнений на суше для плавания: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=Zubjlh_YTCQ&feature=emb_logo> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ***17 апреля*** |
| ГНП-2го(фитнес-аэробика) | 15.45-16.30 | Комплекс упражнений: <https://www.youtube.com/watch?v=0wMruHbCJoc> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-1го №3(фитнес-аэробика) | 16.30-18.00 | Комплекс упражнений (3 серии): <https://www.youtube.com/watch?v=PgQWK-XQ7NY>Упражнения для осанки, укрепления спины: <https://www.youtube.com/watch?v=7IVecE-OZNw> и для профилактики сколиоза <https://www.youtube.com/watch?v=ppcKJaBknp8>  | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ***18 апреля*** |
| СОГ-1го/дошк(фитнес-аэробика) | 13.00-13.45 | Упражнения на развитие координации (с 2.06): <https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw>Стопы, осанка, баланс: <https://www.youtube.com/watch?v=ZHKcGEDp4EA> | «Viber» - в группе с родителями |
| ГНП-1го №2(фитнес-аэробика) | 14.00-15.30 | Оздоровительная аэробика: <https://www.youtube.com/watch?v=vxu-ohiQMsc> Упражнения на развитие координации: <https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-2го(фитнес-аэробика) | 15.45-18.00 | Силовая тренировка (пресс, спина): <https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ>Растяжка: <https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20> | «ВКонтакте» в личное сообщение |