**Дистанционное обучение**

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

**12.05-17.05**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Время занятия** | **Задание с инструкцией** | **Обратная связь с тренером-преподавателем** |
| ***12 мая*** |
| ГНП-св.2х №2(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-св. 2х №1(плавание) | 15.00-16.30 | Упражнения ОФП (плечевой пояс, мышцы кора, мыщцы ног): <https://www.youtube.com/watch?v=jVXd0iiwOZY>Просмотр х/ф «Против течения» (2003, 12+) | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ***13 мая*** |
| 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 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 | Составить и выполнить комплекс упражнений для развития силы/гибкости/выносливости (на выбор) | «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 |
| ***14 мая*** |
| ГНП-св.2х №2(плавание) | 14.15-15.00 | 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 | Комплекс упражнений на суше: <https://www.youtube.com/watch?v=4YjDCEr6qWg> Растяжка: <https://www.youtube.com/watch?v=eSBMUxiyE0Y> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-2го (плавание) | 16.30-17.15 | Вместе с родителями познакомиться с материалами проекта «Ребёнок в спорте» <https://rebenokvsporte.ru/>  | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ***15 мая*** |
| ГНП-2го(фитнес-аэробика) | 15.45-16.30 | Комплекс упражнений: <https://www.youtube.com/watch?v=0wMruHbCJoc>Растяжка: <https://www.youtube.com/watch?v=M5190By7h5Q> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-1го №3(фитнес-аэробика) | 16.30-18.00 |  Просмотр х/ф «Чемпионы» (2014) или «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее» (2016) | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ***16 мая*** |
| 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 | Анализ 3 фитнес-приложений (лично выявить и прописать + и -)Выполнить тренировку с помощью одного из приложений | «ВКонтакте» в личное сообщение |

**18.05-24.05**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Время занятия** | **Задание с инструкцией** | **Обратная связь с тренером-преподавателем** |
| ***18 мая*** |
| ГНП-2го (плавание) | 14.15-15.00 | Комплекс упражнений на суше: <https://www.youtube.com/watch?v=4YjDCEr6qWg>  | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-1го №1(фитнес-аэробика) | 15.00-16.30 | Составить и выполнить комплекс упражнений для развития силы/гибкости/выносливости (на выбор) | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-1го №3(фитнес-аэробика) | 16.30-18.00 | Кардио-тренировка: <https://www.youtube.com/watch?v=-9jok89UtQk> Растяжка: <https://www.youtube.com/watch?v=M5190By7h5Q> | «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 |
| ***19 мая*** |
| ГНП-св.2х №2(плавание) | 14.15-15.00 | Бег на месте 5 мин. Прыжки на месте на двух ногах 5 минут с круговые вращения руками вперёд 20 раз и назад 20 раз, чередуя. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа2х20 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре от стула 2х20 раз.Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз. Перед зеркалом имитация движений при плавании кролем на спине 3х3 мин. Работа ногами кролем сидя на полу 3х30 раз. | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-св. 2х №1(плавание) | 15.00-16.30 | Комплекс упражнений на суше: <https://www.youtube.com/watch?v=4YjDCEr6qWg>Упражнения на гибкость: <https://www.youtube.com/watch?v=0QkaCNqaHMY&feature=youtu.be>  | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ***20 мая*** |
| ГНП-1го №2(фитнес-аэробика) | 14.30-16.00 | Вместе с родителями познакомиться с материалами проекта «Ребёнок в спорте» <https://rebenokvsporte.ru/> | «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> Комплекс упражнений: <https://www.youtube.com/watch?v=LH74gfM-RYM>  | «Viber» - в группу с родителями |
| ***21 мая*** |
| ГНП-св.2х №2(плавание) | 14.15-15.00 | Бег на месте 5 мин. Прыжки на месте на двух ногах 5 минут с круговые вращения руками вперёд 20 раз и назад 20 раз, чередуя. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа2х20 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре от стула 2х20 раз.Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз. Перед зеркалом имитация движений при плавании кролем на спине 3х3 мин. Работа ногами кролем сидя на полу 3х30 раз. + Растяжка: <https://www.youtube.com/watch?v=eSBMUxiyE0Y> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-св. 2х №1(плавание) | 15.00-16.30 | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-2го (плавание) | 16.30-17.15 | Упражнения на растягивания мышц, сухожилий и суставов: <https://www.youtube.com/watch?v=x02Bpc8CLBY>  | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ***22 мая*** |
| ГНП-2го(фитнес-аэробика) | 15.45-16.30 | Влияние фитнес-тренировок на физическое и психоэмоциональное состояние человека (тезисно) | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-1го №3(фитнес-аэробика) | 16.30-18.00 | Составить свой плей-лист для тренировок+ Комплекс упражнений для спины и осанки <https://www.youtube.com/watch?v=a5Ogw6q77Ko&t=554s> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ***23 мая*** |
| СОГ-1го/дошк(фитнес-аэробика) | 13.00-13.45 | Упражнения на развитие концентрации внимания и координации: <https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U>Прыжки на скакалке (с 4.54): <https://www.youtube.com/watch?v=gAIv2H_aZzg> | «Viber» - в группе с родителями |
| ГНП-1го №2(фитнес-аэробика) | 14.00-15.30 | Комплекс упражнений: <https://www.youtube.com/watch?v=0Ifhmh0E3-s> Растяжка: <https://www.youtube.com/watch?v=M5190By7h5Q> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-2го(фитнес-аэробика) | 15.45-18.00 | Просмотр обучающего ролика «Анатомия. Мышцы человека» <https://www.youtube.com/watch?v=fQtH79KDn4o> (с 1.18)Растяжка на поперечный шпагат: <https://www.youtube.com/watch?v=dI2cE85Tu8c>  | «ВКонтакте» в личное сообщение |

**25.05-31.05**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Время занятия** | **Задание с инструкцией** | **Обратная связь с тренером-преподавателем** |
| ***25 мая*** |
| ГНП-2го (плавание) | 14.15-15.00 | Растяжка верхней части: <https://www.youtube.com/watch?v=woqT-FzLMls>Растяжка нижней части: <https://www.youtube.com/watch?v=eSBMUxiyE0Y>  | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-1го №1(фитнес-аэробика) | 15.00-16.30 | Комбинация классической аэробики: <https://www.youtube.com/watch?v=AYKKVlnRLVg> Растяжка: <https://www.youtube.com/watch?v=M5190By7h5Q> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-1го №3(фитнес-аэробика) | 16.30-18.00 | Составить и выполнить комплекс упражнений для развития силы/гибкости/выносливости (на выбор) | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| СОГ-1го/дошк(фитнес-аэробика) | 19.00-19.45 | Упражнения на развитие концентрации внимания и координации: <https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U>  | «Viber» - в группу с родителями |
| ***26 мая*** |
| ГНП-св.2х №2(плавание) | 14.15-15.00 | Упражнения на растягивания мышц, сухожилий и суставов: <https://www.youtube.com/watch?v=x02Bpc8CLBY> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-св. 2х №1(плавание) | 15.00-16.30 | Упражнения на растягивания мышц, сухожилий и суставов: <https://www.youtube.com/watch?v=x02Bpc8CLBY>Просмотр х/ф «Всё решает мгновение» (1978) | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ***27 мая*** |
| ГНП-1го №2(фитнес-аэробика) | 14.30-16.00 | «20 подвижных игр для детей с шариком. Развиваем координацию дома» <https://www.youtube.com/watch?v=dBWiHUVtwE0>Растяжка: <https://www.youtube.com/watch?v=M5190By7h5Q> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-1го №1(фитнес-аэробика) | 16.00-17.30 | Изучение сайта <https://wefit.ru/> (вкладки Упражнения и спорт)Растяжка на поперечный шпагат: <https://www.youtube.com/watch?v=dI2cE85Tu8c> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-2го(фитнес-аэробика) | 17.30-19.00 | Комбинация классической аэробики: <https://www.youtube.com/watch?v=AYKKVlnRLVg> Растяжка: <https://www.youtube.com/watch?v=M5190By7h5Q>  | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| СОГ-1го/дошк(фитнес-аэробика) | 19.00-19.45 | «20 подвижных игр для детей с шариком. Развиваем координацию дома» <https://www.youtube.com/watch?v=dBWiHUVtwE0>  | «Viber» - в группу с родителями |
| ***28 мая*** |
| ГНП-св.2х №2(плавание) | 14.15-15.00 | Прыжки на месте 5 минут с синхронными движениями руками сбоку вверх вниз, ногами врозь и вместе. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,после каждого разгибания поочерёдное поднимание правой и левой рукой вверх 3х20 раз. Бег в упоре лёжа 3х20 раз. Перед зеркалом имитация движений при плавании кролем на спине 3х3 мин. Работа ногами кролем сидя на полу 3х30 р. | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-св. 2х №1(плавание) | 15.00-16.30 | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ГНП-2го (плавание) | 16.30-17.15 | Упражнения на растягивания мышц, сухожилий и суставов: <https://www.youtube.com/watch?v=x02Bpc8CLBY> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ***29 мая*** |
| ГНП-2го(фитнес-аэробика) | 15.45-16.30 | Упражнения на гибкость всего тела: <https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94>  | «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> | «ВКонтакте» в личное сообщение |
| ***30 мая*** |
| СОГ-1го/дошк(фитнес-аэробика) | 13.00-13.45 | Сюжетное занятие: <https://www.youtube.com/watch?v=mFH7mRc5p-M>  | «Viber» - в группе с родителями |
| ГНП-1го №2(фитнес-аэробика) | 14.00-15.30 | Тренировка на развитие координации: <https://www.youtube.com/watch?v=w-khP2G0rJU>  | «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 на поперечный шпагат: <https://www.youtube.com/watch?v=dI2cE85Tu8c>  | «ВКонтакте» в личное сообщение |