**Дистанционное обучение по плаванию (12 мая-31 мая 2020г.)**

Тренер-преподаватель: Соловьева Наталья Владимировна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа | Дата/время | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| ***Вторник 12 мая*** | | | Личное сообщение, звонок, вк, ватсап, вайбер, эл.почта  [soloveva-ducsh@mail.ru](mailto:soloveva-ducsh@mail.ru) |
| ГНП-2го | 17.30-19.00 | Разминка: <https://youtu.be/rvuFZ1545QQ>  СФП: <https://youtu.be/GrLvSZRXqAc> |
| СОГ-2го | 15.00-15.25 | ОФП: <https://youtu.be/OfWzRfkB_S0> |
| ***Среда 13 мая*** | | |
| ГНП-3го | 17.30-19.00 | Разминка: <https://youtu.be/rvuFZ1545QQ>  СФП: <https://youtu.be/GrLvSZRXqAc> |
| СОГ-1го №3 | 10.55-11.20 | ОФП: <https://youtu.be/OfWzRfkB_S0> |
| СОГ-1го №1 | 15.00-15.25 |
| СОГ-1го №2 | 15.45-16.10 |
| ***Четверг 14 мая*** | | |
| ГНП-2го | 17.30-19.00 | Разминка: <https://youtu.be/rvuFZ1545QQ>  СФП: <https://youtu.be/GrLvSZRXqAc> |
| СОГ-2го | 15.00-15.25 | ОФП: <https://youtu.be/OfWzRfkB_S0> |
| ***Пятница 15 мая*** | | |
| ГНП-3го | 17.30-19.00 | Разминка: <https://youtu.be/rvuFZ1545QQ>  СФП: <https://youtu.be/GrLvSZRXqAc> |
| СОГ-1го №3 | 10.55-11.20 | ОФП: <https://youtu.be/OfWzRfkB_S0> |

**С 18 мая по 24 мая**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Понедельник 18 мая*** | | | Личное сообщение, звонок, вк, ватсап, вайбер, эл.почта  [soloveva-ducsh@mail.ru](mailto:soloveva-ducsh@mail.ru) |
| ГНП-3го | 17.30-19.00 | Разминка: <https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q>  ОФП: <https://youtu.be/pxFqNEiTpo4> |
| СОГ-1го №1 | 15.00-15.25 | ОФП: <https://youtu.be/j2HxPAeETBM> |
| СОГ-1го №2 | 15.45-16.10 |
| ***Вторник 19 мая*** | | |
| ГНП-2го | 17.30-19.00 | Разминка: <https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q>  ОФП: <https://youtu.be/pxFqNEiTpo4> |
| СОГ-2го | 15.00-15.25 | ОФП: <https://youtu.be/j2HxPAeETBM> |
| ***Среда 20 мая*** | | |
| ГНП-3го | 17.30-19.00 | Разминка: <https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q>  ОФП: <https://youtu.be/pxFqNEiTpo4> |
| СОГ-1го №3 | 10.55-11.20 | ОФП: <https://youtu.be/j2HxPAeETBM> |
| СОГ-1го №1 | 15.00-15.25 |
| СОГ-1го №2 | 15.45-16.10 |
| ***Четверг 21 мая*** | | |
| ГНП-2го | 17.30-19.00 | Разминка: <https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q>  ОФП: <https://youtu.be/pxFqNEiTpo4> |
| СОГ-2го | 15.00-15.25 | ОФП: <https://youtu.be/j2HxPAeETBM> |
| ***Пятница 22 мая*** | | |
| ГНП-3го | 17.30-19.00 | Разминка: <https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q>  ОФП: <https://youtu.be/pxFqNEiTpo4> |
| СОГ-1го №3 | 10.55-11.20 | ОФП: <https://youtu.be/j2HxPAeETBM> |

**С 25 мая по 31 мая**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Понедельник 25 мая*** | | | Личное сообщение, звонок, вк, ватсап, вайбер, эл.почта  [soloveva-ducsh@mail.ru](mailto:soloveva-ducsh@mail.ru) |
| ГНП-3го | 17.30-19.00 | Разминка: <https://youtu.be/e2VfDRs63rA>  ОФП: <https://youtu.be/QK6rG6NRY0U> |
| СОГ-1го №1 | 15.00-15.25 | ОФП: <https://youtu.be/ju8W_SX_wy4>  Учимся отжиматься <https://youtu.be/yFTtdwKPmyM> |
| СОГ-1го №2 | 15.45-16.10 |
| ***Вторник 26 мая*** | | |
| ГНП-2го | 17.30-19.00 | Разминка: <https://youtu.be/e2VfDRs63rA>  СФП: <https://youtu.be/QK6rG6NRY0U> |
| СОГ-2го | 15.00-15.25 | ОФП: <https://youtu.be/ju8W_SX_wy4>  Учимся отжиматься <https://youtu.be/yFTtdwKPmyM> |
| ***Среда 27 мая*** | | |
| ГНП-3го | 17.30-19.00 | Разминка: <https://youtu.be/e2VfDRs63rA>  СФП: <https://youtu.be/QK6rG6NRY0U> |
| СОГ-1го №3 | 10.55-11.20 | ОФП: <https://youtu.be/ju8W_SX_wy4>  Учимся отжиматься <https://youtu.be/yFTtdwKPmyM> |
| СОГ-1го №1 | 15.00-15.25 |
| СОГ-1го №2 | 15.45-16.10 |
| ***Четверг 28 мая*** | | |
| ГНП-2го | 17.30-19.00 | Разминка: <https://youtu.be/e2VfDRs63rA>  СФП: <https://youtu.be/QK6rG6NRY0U> |
| СОГ-2го | 15.00-15.25 | ОФП: <https://youtu.be/ju8W_SX_wy4>  Учимся отжиматься <https://youtu.be/yFTtdwKPmyM> |
| ***Пятница 29 мая*** | | |
| ГНП-3го | 17.30-19.00 | Разминка: <https://youtu.be/e2VfDRs63rA>  СФП: <https://youtu.be/QK6rG6NRY0U> |
| СОГ-1го №3 | 10.55-11.20 | ОФП: <https://youtu.be/ju8W_SX_wy4>  Учимся отжиматься <https://youtu.be/yFTtdwKPmyM> |

**ОПТИМИЗМА И БОДРОСТИ ДУХА!**