**Дистанционное обучение, группа СОГ (ст),**

**тренер-преподаватель Саввин Антон Леонидович**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Задания с инструкцией** | **Обратная связь с тренером** |
| Понедельник 23.03.20 | 1. Для самостоятельного изучения: <https://www.youtube.com/watch?v=ik_GBD-mSbQ&list=PLxh4JNj4zCAxxu2Cm_O0eLlnKJaKf9JYK&index=1>
 | VK, ватсап |
| Вторник 24.03.20 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=jPiLCeSyS38>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Четверг 26.03.20 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=7fql2uZsqVI>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Понедельник 30.03.20 | 1. Для самостоятельного изучения: <https://www.youtube.com/watch?v=oh58SXArPvo&list=PLxh4JNj4zCAxxu2Cm_O0eLlnKJaKf9JYK&index=3>
 | VK, ватсап |
| Вторник 31.03.20 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=cBXq9VPah7M>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Четверг 02.04.20 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=BvQhw03iREA>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Понедельник 06.04.20 | 1. Для самостоятельного изучения: <https://www.youtube.com/watch?v=QKDyLn_aaOI>
 | VK, ватсап |
| Вторник 07.04.20 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=5wiOwXpsu-k>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Четверг 09.04.20 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=BuELUjXvzmY>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Понедельник 13.04.20 | 1. Для самостоятельного изучения: <https://www.youtube.com/watch?v=zCH6CZ9Eha8>
 | VK, ватсап |
| Вторник 14.04.20 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=ceNnZXRJSTU>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Четверг 16.04.20 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=PeZdL4Wmyww>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Понедельник 20.04.20 | 1. Для самостоятельного изучения: <https://www.youtube.com/watch?v=-AuSDUnQDDA>
 | VK, ватсап |
| Вторник 21.04.20 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=IXLDL-nQ3xs>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Четверг 23.04.20 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=JZ4xCoK7bc8>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Понедельник 27.04.20 | 1. Для самостоятельного изучения: <https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI>
 | VK, ватсап |
| Вторник 28.04.20 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=jPiLCeSyS38>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Четверг 30.04.20 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=bhvbKBvslCY>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |