**Дистанционное обучение, группа СОГ, тренер преподаватель Кузьмина Надежда Александровна**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задания с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| Вторник 24.03.20 | 1. Разминка 15 минут: - бег в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений - беговые упражнения 4 минуты  2. Тренировка верхней части тела. Видео <https://youtu.be/jPiLCeSyS38> | VK, ватсап |
| Среда 25.03.20 | 1. Разминка 15 минут: - ору в движении 2. Круговая тренировка: - сгибание и разгибание рук - стоя, сгибание и разгибание ног - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подъем туловища, руки вперед - прыжки через скакалку - жонглирование теннисным мячом в движении - ходьба в приседе - планка (каждое упражнение выполняется 30 секунд, восстановление 1 минута, 2 круга) | VK, ватсап |
| Суббота 28.03.20 | 1. Разминка: - бег 6 минут - растяжка 5 минут - прыжковые упражнения 2. Упражнение с мячом 3 Тренировка верхней части тела. Видео <https://youtu.be/jPiLCeSyS38> | VK, ватсап |
| Вторник 31.03.20 | 1.Разминка: - бег 7 минут - ору в движении - развитие взрывной силы - полу скоки с ноги на ногу 4х10 на одной ноге 4х5 на двух ногах 3х10 2. Упражнения с мячом 3. Приседания 2х20 | VK, ватсап |
| Среда 01.04.20 | 1. Разминка 15 минут: - бег в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений - беговые упражнения 4 минуты 2. Упражнения с мячом 3. Отжимания 20х2 4. Приседания 20х2 | VK, ватсап |
| Суббота 04.04.20 | 1. Разминка 15 минут - бег в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений - беговые упражнения 4 минуты 2. Упражнения на развитие силы: - прыжки на 2-ух ногах с продвижением вперед, назад, в стороны - прыжки с подтягиванием бедер вперед - тройной прыжок с толчком двух ног 3. Упражнения с теннисным мячом: 4. Планка Видео [https://youtu.be/bhvbKBvslC Y](https://youtu.be/bhvbKBvslC%20Y) | VK, ватсап |
| Вторник 07.04.20 | 1. Разминка: - бег 6 минут - растяжка 5 минут 2. Тренировка ног. Видео <https://youtu.be/ceNnZXRJSTU>  3. Приседания 2х20 4. Отжимания 2х20 5. Поднимание туловища 2х30 | VK, ватсап |
| Среда 08.04.20 | 1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут - растяжка 5 минут 2. Круговая тренировка: - прыжки с подтягиванием бедра к груди - приседания на одной ноге - подъем туловища - поднимание ног из положения лежа на 45 градусов - сгибание и разгибание рук в упоре - прыжки через скакалку (все упражнения выполняются по 30 секунд, восстановление 1 минута, 2 круга) | VK, ватсап |
| Суббота 11.04.20 | 1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут - ору - растяжка 5 минут 2. Упражнения с теннисным мячом  3. Приседания 2х20 4. Отжимания 2х20 5. Поднимание туловища 2х30 | VK, ватсап |