**Комплекс упражнений по ОФП для дистанционных занятий группы СОГ1 по волейболу (девушки)МКУ ДО ДЮСШ тренер - преподаватель Петренко В.В**. с 03.02 по 16.02 2022 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 04.02.2022 | При отсутствии доступа к интернету | 1 комплекс утренней гимнастики  2 прыжки со скакалкой (кол-во раз/1мин)  3 прыжки в длину с места (см)  4 наклон туловища вперед из положения сидя (см)  5 сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторов)  6 челночный бег 3\*10м (сек)  7 прыжки и выпрыгивание (кол-во повторов)  8 приседание с весом (кол-во повторов)  9 упражнения с гантелями 10 упражнения на растягивания мышц | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp,  Присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |
| 16.00 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 07.02.2022  16.00 | При отсутствии доступа к интернету | 1 комплекс утренней гимнастики  2 прыжки со скакалкой (кол-во раз/1мин)  3 прыжки в длину с места (см)  4 наклон туловища вперед из положения сидя (см)  5 сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторов)  6 челночный бег 3\*10м (сек)  7 прыжки и выпрыгивание (кол-во повторов)  8 приседание с весом(кол-во повторов)  9 упражнения с гантелями  10упражнения на растягивания мышц. | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp,  Присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 09.02.2022  16.00 | При отсутствии доступа к интернету | 1 комплекс утренней гимнастики  2 прыжки со скакалкой (кол-во раз/1мин)  3 прыжки в длину с места (см)  4 наклон туловища вперед из положения сидя (см)  5 сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторов)  6 челночный бег 3\*10м (сек)  7 прыжки и выпрыгивание (кол-во повторов)  8 приседание с весом 9 упражнения с гантелями (кол- во повторов)  10 упражнения на растягивание мышц | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp,  Присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 11.02.2022  16.00 | При отсутствии доступа к интернету | 1 комплекс утренней гимнастики  2 прыжки со скакалкой (кол-во раз/1мин)  3 прыжки в длину с места (см)  4 наклон туловища вперед из положения сидя (см)  5 сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторов)  6 челночный бег 3\*10м (сек)  7 прыжки и выпрыгивание (кол-во повторов)  8 приседание с весом  9 упражнения с гантелями (кол-во повторов)  10 упражнения на растягивание мышц | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp,  Присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 14.02.2022  16.00 | При отсутствии доступа к интернету | 1 комплекс утренней гимнастики  2 прыжки со скакалкой (кол-во раз/1мин)  3 прыжки в длину с места (см)  4 наклон туловища вперед из положения сидя (см)  5 сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторов)  6 челночный бег 3\*10м (сек)  7 прыжки и выпрыгивание (кол-во повторов) 8 приседание с весом  9 упражнения с гантелями (кол-во повторов)  10 упражнения на растягивание мышц | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp,  Присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 16.02.2022  16.00 | При отсутствии доступа к интернету | 1 комплекс утренней гимнастики  2 прыжки со скакалкой (кол-во раз/1мин)  3 прыжки в длину с места (см)  4 наклон туловища вперед из положения сидя (см)  5 сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторов)  6 челночный бег 3\*10м (сек)  7 прыжки и выпрыгивание (кол-во повторов) 8 приседание с весом  9 упражнения с гантелями (кол-во повторов)  10 упражнения на растягивание мышц. | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp,  Присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

**Комплекс упражнений по ОФП для дистанционных занятий группы СОГ1 по волейболу (юноши) МКУ ДО ДЮСШ**

**тренер – преподаватель Петренко В.В. с 03.02. по 16.02.2022г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 03.02.2022  16.00 | При отсутствии доступа к интернету | 1 комплекс утренней гимнастики 2 прыжки со скакалкой (кол-во раз/1мин) 3 прыжки в длину с места (см) 4 наклон туловища вперед из положения сидя (см) 5 подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во повторов) 6 челночный бег 3\*10м (сек) 7 прыжки и выпрыгивание (кол-во повторов) 8 приседание с весом  9 упражнения с гантелями (кол-во повторов) 10 упражнения на растягивание мышц | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp, присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |
| 05.02.2021  16.00 | При отсутствии доступа к интернету | 1 комплекс утренней гимнастики 2 прыжки со скакалкой (кол-во раз/1мин) 3 прыжки в длину с места (см) 4 наклон туловища вперед из положения сидя (см) 5 подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во повторов) 6 челночный бег 3\*10м (сек) 7 прыжки и выпрыгивание (кол –во повторов) 8 приседание с весом  9 упражнения с гантелями (кол-во повторов) 10 упражнения на растягивание мышц | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp, присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 08.02.2021  16.00 | При отсутствии доступа к интернету | 1 комплекс утренней гимнастики 2 прыжки со скакалкой (кол-во раз/1мин) 3 прыжки в длину с места (см) 4 наклон туловища вперед из положения сидя (см) 5 подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во повторов) 6 челночный бег 3\*10м (сек) 7 прыжки и выпрыгивание(кол-во повторов) 8 приседание с весом  9 упражнения с гантелями (кол-во повторов) 10 упражнения на растягивание мышц. | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp, присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.02.2021  16.00 | При отсутствии доступа к интернету | 1 комплекс утренней гимнастики 2 прыжки со скакалкой (кол-во раз/1мин) 3 прыжки в длину с места (см) 4 наклон туловища вперед из положения сидя (см) 5 подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во повторов) 6 челночный бег 3\*10м (сек) 7 прыжки и выпрыгивание(кол-во повторов) 8 приседание с весом  9 упражнения с гантелями (кол-во повторов) 10 упражнения на растягивание мышц | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp, присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12.02.2021  16.00 | При отсутствии доступа к интернету | 1 комплекс утренней гимнастики 2 прыжки со скакалкой (кол-во раз/1мин) 3 прыжки в длину с места (см) 4 наклон туловища вперед из положения сидя (см) 5 подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во повторов) 6 челночный бег 3\*10м (сек) 7 прыжки и выпрыгивание(кол-во повторов) 8 приседание с весом  9 упражнения с гантелями (кол-во повторов) 10 упражнения на растягивание мышц. | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp, присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15.02.2021  16.00 | При отсутствии доступа к интернету | 1 комплекс утренней гимнастики 2 прыжки со скакалкой (кол-во раз/1мин) 3 прыжки в длину с места (см) 4 наклон туловища вперед из положения сидя (см) 5 подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во повторов) 6 челночный бег 3\*10м (сек) 7 прыжки и выпрыгивание(кол-во повторов) 8 приседание с весом  9 упражнения с гантелями (кол-во повторов) 10 упражнения на растягивание мышц. | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp, присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |