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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 13.04.2020 | 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) | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp,  Присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |
| 16.30 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 15.04.2020  16.30 | 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) | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp,  Присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 17.04.2020  16.30 | 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) | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp,  Присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 20.04.2020  16.30 | 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) | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp,  Присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 22.04.2020  16.30 | 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) | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp,  Присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 24.04.2020  16.30 | 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) | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp,  Присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 27.04.2020  16.30 | 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) | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp,  Присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 29.04.2020  16.30 | 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) | 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.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| 14.04.2020  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) | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp, присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |
| 16.04.2020  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) | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp, присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18.04.2020  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) | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp, присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |
| 21.04.2020  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) | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp, присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 23.04.2020  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) | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp, присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |
| 25.04.2020  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) | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp, присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28.04.2020  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) | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp, присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |
| 30.04.2020  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) | Связь в телефонном режиме 89881167598 или WatsApp, присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |