**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 гимнастики2 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 |
| 15.04.202016.30 | При отсутствии доступа к интернету |  1 комплекс утренней гимнастики2 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 |
| 17.04.202016.30 | При отсутствии доступа к интернету |  1 комплекс утренней гимнастики2 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 |
| 20.04.202016.30 | При отсутствии доступа к интернету | 1 комплекс утренней гимнастики2 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 |
| 22.04.202016.30 | При отсутствии доступа к интернету |  1 комплекс утренней гимнастики2 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 |
| 24.04.202016.30 | При отсутствии доступа к интернету |  1 комплекс утренней гимнастики2 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 |
| 27.04.202016.30 | При отсутствии доступа к интернету |  1 комплекс утренней гимнастики2 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 |
| 29.04.202016.30 | При отсутствии доступа к интернету |  1 комплекс утренней гимнастики2 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 |
|  14.04.202016.00 | 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  |
|  16.04.202016.00 | 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  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18.04.202016.00 | 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  |
| 21.04.202016.00 | 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  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 23.04.202016.00 | 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  |
| 25.04.202016.00 | 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  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28.04.202016.00 | 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  |
| 30.04.202016.00 | 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  |