**Комплекс упражнений для дистанционных занятий группы СОГ1 (девушки)МКУ ДО ДЮСШ в период с 13.04.2020 тренер - преподаватель Петренко В.В**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| с 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 или WatsApp,  Присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |
|  |
|  |

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

**В период с 13.04.2020 тренер – преподаватель Петренко В.В.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Электронный ресурс | Вид упражнений | Способ обратной связи |
| С 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 подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во повторов) 6 челночный бег 3\*10м (сек) | Связь в телефонном режиме или WatsApp, присылать отчет в виде файла WORD, фото WatsApp |