**Дистанционное обучение,НП -2 и 1года обучения,**

**тренер-преподаватель Петрыкина Ирина Николаевна**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Задания с инструкцией** | **Обратная связь с тренером** |
| Вторник 26.10.21 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=jPiLCeSyS38>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Четверг 28.10.21 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=7fql2uZsqVI>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Суббота 30.10.21 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=cBXq9VPah7M>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Вторник 02.11.21 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=BvQhw03iREA>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Четверг 04.11.21 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=5wiOwXpsu-k>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |
| Суббота 06.11.21 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты).
2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=BuELUjXvzmY>
4. Заминка (4 минуты).
 | VK, ватсап |