**Дистанционное обучение**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФОИ тренера** | **Группы** | **Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО** | **Расписание на**  **26.10.2020** | **Тема занятия** | **Используемые**  **ресурсы для**  **изучения**  **материала** | **Интернет платформа**  **тренера**  **для**  **консультаций и обратной связи** |
| 1  Дмитриев Н.С. | | СОГ | 20 | --- | 1. Суставная разминка.  2. Разогрев (выполняется интенсивно):  3. Силовой блок:  4. Растяжка. |  | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ– 1 | 15 | --- | Силовая тренировка | Силовой блок | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ – 2 | 15 | --- | Кросс медленно 40-50 мин., ОРУ и ОФП 10мин. Имитация лыжных ходов с резиной на максимум три подхода заминка 10 мин |  | ВК, звонки, Вайбер |
| Группы | Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО | **Расписание на**  **27.10.2020** | **Тема занятия** | **Используемые**  **ресурсы для**  **изучения**  **материала** | **Интернет платформа**  **тренера**  **для**  **консультаций и обратной связи** |
| СОГ | 20 |  | Круговая тренировка |  | ВК, звонки, Вайбер |
|
| Группы | Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО на текущую дату | **Расписание на**  **28.10.2020** | **Тема занятия** | **Используемые**  **ресурсы для**  **изучения**  **материала** | **Интернет платформа**  **тренера**  **для**  **консультаций и обратной связи** |
| СОГ | 20 |  | Растяжки мышц всего тела | https://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-rastyazhki/ | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ – 1 | 15 |  | Силовая тренировка | Силовой блок | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ-2 | 15 |  | Кросс медленно 40-50 мин., Резина все упражнения по 50 повторений три |  | ВК, звонки, Вайбер |
| Группы | Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО на текущую дату | **Расписание на**  **29.10.2020** | **Тема занятия** | **Используемые**  **ресурсы для**  **изучения**  **материала** | **Интернет платформа**  **тренера**  **для**  **консультаций и обратной связи** |
| ГНП – 1 | 15 |  | Растяжки мышц всего тела | https://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-rastyazhki/ | ВК, звонки, Вайбер |
| ГНП – 2 | 15 |  | кросс в среднем темпе 30-40мин., прыжковая имитация по 7-10 кругов, заминка 10 мин.. |  | ВК, звонки, Вайбер |
| **№ п/п** | **ФОИ тренера** | **Группы** | **Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО** | **Расписание на**  **30.10.2020** | **Тема занятия** | **Используемые**  **ресурсы для**  **изучения**  **материала** | **Интернет платформа**  **тренера**  **для**  **консультаций и обратной связи** |
| 1  Дмитриев Н.С. | | СОГ | 20 | --- | 1. Суставная разминка.  2. Разогрев (выполняется интенсивно):  3. Силовой блок:  4. Растяжка. |  | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ– 1 | 15 | --- | Силовая тренировка | Силовой блок | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ – 2 | 15 | --- | Хорошая растяжка 20-25мин., работа с резиной 50-100 повторений три круга, заминка 10мин. |  | ВК, звонки, Вайбер |
| Группы | Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО | **Расписание на**  **02.11.2020** | **Тема занятия** | **Используемые**  **ресурсы для**  **изучения**  **материала** | **Интернет платформа**  **тренера**  **для**  **консультаций и обратной связи** |
| СОГ | 20 |  | Круговая тренировка |  | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ-1 | 15 |  | 1. Суставная разминка.  2. Разогрев (выполняется интенсивно):  3. Растяжка.. |  | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ-2 | 15 |  | Круговая тренировка |  | ВК, звонки, Вайбер |
|
| Группы | Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО на текущую дату | **Расписание на**  **3.11.2020** | **Тема занятия** | **Используемые**  **ресурсы для**  **изучения**  **материала** | **Интернет платформа**  **тренера**  **для**  **консультаций и обратной связи** |
| СОГ | 20 |  | Растяжки мышц всего тела | https://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-rastyazhki/ | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ – 1 | 15 |  | Силовая тренировка | Силовой блок | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ-2 | 15 |  | Кросс медленно 40-50 мин., Резина все упражнения по 50 повторений три |  | ВК, звонки, Вайбер |
| Группы | Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО на текущую дату | **Расписание на**  **4.11.2020** | **Тема занятия** | **Используемые**  **ресурсы для**  **изучения**  **материала** | **Интернет платформа**  **тренера**  **для**  **консультаций и обратной связи** |
| ГНП – 1 | 15 |  | Растяжки мышц всего тела | https://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-rastyazhki/ | ВК, звонки, Вайбер |
| ГНП – 2 | 15 |  | кросс в среднем темпе 30-40мин., прыжковая имитация по 7-10 кругов, заминка 10 мин.. |  | ВК, звонки, Вайбер |
| **№ п/п** | **ФОИ тренера** | **Группы** | **Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО** | **Расписание на**  **05.11.2020** | **Тема занятия** | **Используемые**  **ресурсы для**  **изучения**  **материала** | **Интернет платформа**  **тренера**  **для**  **консультаций и обратной связи** |
| 1  Дмитриев Н.С. | | СОГ | 20 | --- | 1. Суставная разминка.  2. Разогрев (выполняется интенсивно):  3. Силовой блок:  4. Растяжка. |  | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ– 1 | 15 | --- | Силовая тренировка | Силовой блок | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ – 2 | 15 | --- | Хорошая растяжка 20-25мин., работа с резиной 50-100 повторений три круга, заминка 10мин. |  | ВК, звонки, Вайбер |