

**Расписание
дистанционных занятий для учащихся МАУ «СШ «Титан» на период с 14 по 30 апреля 2020 года**

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Шеблов Г.М.	ССМ	14.04.2020	1 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Статодинамика (без отдыха) – 30 мин.: 30 упражнений по 1 мин. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Работа с амортизаторами – 1 час. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут. https://youtu.be/1nlt6IfW5Zc	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	15.04.2020	Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Силовая круговая – 1 ч. 30 мин. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут. https://youtu.be/Qs718ae6qnw	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	16.04.2020	1 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Статодинамика (без отдыха) – 30 мин.: 30 упражнений по 1 мин. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	17.04.2020	1 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Работа с амортизаторами – 1 час. 30 мин. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Круговая силовая – пресс, спина – 40 мин. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp

Шеблов Г.М.	ССМ	18.04.2020	Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	19.04.2020	1 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Круговая силовая – пресс, спина – 40 мин. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	21.04.2020	1 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Статодинамика (без отдыха) – 30 мин.: 30 упражнений по 1 мин. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Работа с амортизаторами – 1 час. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. https://youtu.be/1nlt6lfW5Zc	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	22.04.2020	Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Силовая круговая – 1 ч. 30 мин. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. https://youtu.be/Qs7I8ae6qnw	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	23.04.2020	1 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Статодинамика (без отдыха) – 30 мин.: 30 упражнений по 1 мин. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	24.04.2020	1 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Работа с амортизаторами – 1 час. 30 мин. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp

			<p>2 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Круговая силовая – пресс, спина – 40 мин. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.</p>	
Шеблов Г.М.	ССМ	25.04.2020	<p>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	26.04.2020	<p>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Силовая круговая – 1 ч. 30 мин. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут. https://youtu.be/Qs718ae6qnw</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	28.04.2020	<p>1 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Статодинамика (без отдыха) – 30 мин.: 30 упражнений по 1 мин. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Работа с амортизаторами – 1 час. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут. https://youtu.be/1nlt6IfW5Zc</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	29.04.2020	<p>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	30.04.2020	<p>1 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Статодинамика (без отдыха) – 30 мин.: 30 упражнений по 1 мин. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.</p>	Фотоотчет по WhatsApp