

**Расписание**  
**дистанционных занятий для учащихся МАУ «СШ «Титан» на период с 1 по 12 апреля 2020 года**

| тренер      | группа | дата       | дистанционное задание  | форма контроля           |
|-------------|--------|------------|--|--------------------------|
| Шеблов Г.М. | ССМ    | 01.04.2020 | 1 тр.<br>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Статодинамика (без отдыха) – 30 мин.: 30 упражнений по 1 мин.<br>Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.<br>2 тр.<br>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Работа с амортизаторами – 1 час.<br>Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.<br><br><a href="https://youtu.be/1nlt6IfW5Zc">https://youtu.be/1nlt6IfW5Zc</a> | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Шеблов Г.М. | ССМ    | 02.04.2020 | Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Силовая круговая – 1 ч. 30 мин.<br>Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.<br><a href="https://youtu.be/Qs7I8ae6qnw">https://youtu.be/Qs7I8ae6qnw</a>   | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Шеблов Г.М. | ССМ    | 03.04.2020 | 1 тр.<br>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Техническая тренировка. Имитационные упражнения.<br>Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.<br>2 тр.<br>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Статодинамика (без отдыха) – 30 мин.: 30 упражнений по 1 мин.<br>Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Шеблов Г.М. | ССМ    | 04.04.2020 | 1 тр.<br>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Работа с амортизаторами – 1 час. 30 мин.<br>Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.<br>2 тр.<br>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Круговая силовая – пресс, спина – 40 мин.<br>Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |

|             |     |            |  |                       |
|-------------|-----|------------|--|-----------------------|
| Шеблов Г.М. | ССМ | 05.04.2020 | Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Техническая тренировка. Имитационные упражнения.<br>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по WhatsApp |
| Шеблов Г.М. | ССМ | 07.04.2020 | 1 тр.<br>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Техническая тренировка. Имитационные упражнения.<br>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.<br>2 тр.<br>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Круговая силовая – пресс, спина – 40 мин.<br>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по WhatsApp |
| Шеблов Г.М. | ССМ | 08.04.2020 | 1 тр.<br>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Статодинамика (без отдыха) – 30 мин.: 30 упражнений по 1 мин.<br>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.<br>2 тр.<br>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Работа с амортизаторами – 1 час.<br>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.<br><br><a href="https://youtu.be/1nlt6IfW5Zc">https://youtu.be/1nlt6IfW5Zc</a> | Фотоотчет по WhatsApp |
| Шеблов Г.М. | ССМ | 09.04.2020 | Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Силовая круговая – 1 ч. 30 мин.<br>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.<br><a href="https://youtu.be/Qs7I8ae6qnw">https://youtu.be/Qs7I8ae6qnw</a>  | Фотоотчет по WhatsApp |
| Шеблов Г.М. | ССМ | 10.04.2020 | 1 тр.<br>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Техническая тренировка. Имитационные упражнения.<br>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.<br>2 тр.<br>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Статодинамика (без отдыха) – 30 мин.: 30 упражнений по 1 мин.<br>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по WhatsApp |
| Шеблов Г.М. | ССМ | 11.04.2020 | 1 тр.<br>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Работа с амортизаторами – 1 час. 30 мин.<br>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.   | Фотоотчет по WhatsApp |

|             |     |            |  |                          |
|-------------|-----|------------|--|--------------------------|
|             |     |            | 2 тр.<br>Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Круговая силовая – пресс, спина – 40 мин.<br>Упражнения на коврик на растяжку 15 минут. |                          |
| Шеблов Г.М. | ССМ | 12.04.2020 | Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут.<br>Техническая тренировка. Имитационные упражнения.<br>Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.   | Фотоотчет по<br>WhatsApp |