Группа тренировочного этапа 3 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | Тема | Формат обучения | Форма контроля |
| 06.05.2020 | ОФП (акцент на силовую подготовку: работа с собственным весом) | СМС  Viber | Итоговый норматив по ОФП  (май)  видеосюжеты |
| 07.05.2020 | ОФП (акцент на укрепление мышц кора) |
| 08.05.2020 | СФП (работа на резиновых эспандерах) |

Группа начальной подготовки 1 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | Тема | Формат обучения | Форма контроля |
| 06.05.2020 | ОФП (комплекс упражнений на укрепление мышц туловища) | СМС  Viber | Итоговый норматив по ОФП  (май)  видеосюжеты |
| 07.05.2020 | СФП (имитационные упражнения на технику на суше) |
| 08.05.2020 | ОФП (кардиотренировка, работа со скакалками) |

Группа спортивно-оздоровительного этапа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | Тема | Формат обучения | Форма контроля |
| 06.05.2020 | ОРУ (комплекс общеразвивающих упражнений) | СМС  Viber | Итоговый норматив по ОФП  (май)  видеосюжеты |
| 07.05.2020 | СФП (имитационные упражнения на технику на суше всех стилей) |
| 08.05.2020 | ОФП (беговые и прыжковые упражнения) |