

Дистанционное обучение с 06.05.2020 по 08.05.2020

Педагог дополнительного образования Хатанзейский С.А. Консультации по электронной почте Khatstas1963@yandex.ru и телефону 89815550606

Дата проведения	Группа	Тема занятия	Содержание
06.05.2020	СОГ-3 СОГ-4	ОФП. Упражнения на развитие мышц ног, плечевого пояса.	Вспомогательные упражнения для приседа https://www.youtube.com/watch?v=scsT-X9d6o Жим лёжа (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=zoAco9hArQ4
07.05.2020	СОГ-2 СОГ-1	ОФП. Упражнения на развитие мышц груди, рук, спины.	Жим лёжа соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=SpzujU6WKGc Тяга становая (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=OJeZGCr3XnM
08.05.2020	СОГ-3 СОГ-4	СФП. Техника соревновательного приседа и соревновательного жима лёжа.	Присед соревновательный (техника) https://www.youtube.com/watch?v=qFgKbCGR4PA Жим лёжа соревновательный (техника) https://www.youtube.com/watch?v=wmljNiH_Fhs