

Маршрутный лист занятий по предмету  
**«Казачье многоборье»**  
в рамках дополнительного образования.  
с 27.04.2020 года по 30.04.2020 года.

**Педагог – Резник Сергей Владимирович**

**7-11 е взвода.**

<b>Тема занятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Краткая информация занятия</b>	<b>Интернет ссылки</b>	<b>Обратная связь</b>
Упражнения для ног	27.04	Комплекс упражнений для ног, развивают дистанцию, глубину и мягкость прыжка.	<a href="https://youtu.be/jVpqN-njf6k">https://youtu.be/jVpqN-njf6k</a>	WhatsApp +7 988 345 28 91
Упражнение на пресс	28.04	Комплекс из 13 упражнений, по 30 секунд, с промежуточной растяжкой. Развивает мышцы живота, спины.	<a href="https://youtu.be/v2ruAhNGiUE">https://youtu.be/v2ruAhNGiUE</a>	WhatsApp +7 988 345 28 91
Упражнения на мышцы спины	29.04	5 упражнений развивающие мышцы спины, с интервалом 15 с.	<a href="https://youtu.be/-tZk6m_5beQ">https://youtu.be/-tZk6m_5beQ</a>	WhatsApp +7 988 345 28 91
Упражнение для рук	30.04	6 упражнений для рук, развивают бицепс, трицепс.	<a href="https://youtu.be/hxhpIBC7-8M">https://youtu.be/hxhpIBC7-8M</a>	WhatsApp +7 988 345 28 91