Информационные ресурсы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Название ресурса | Краткое описание | Ссылка на ресурс |
| Общая физическая подготовка | Комплекс упражнений для занятий физической культурой в домашних условиях | Видео с комментариями занятия для укрепления мышц опорно-связочного аппарата. Комплекс включает в себя: разминку, упражнения для развития мышц спины, брюшного пресса и верхнего плечевого пояса; упражнения для людей, ведущих малоподвижный образ жизни и много времени проводящих за компьютером | [https://www.youtube.com/watch?v=a9oZenzy7kw](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3Da9oZenzy7kw&sa=D&ust=1606899644280000&usg=AOvVaw3_lFHHcrCsntHARPSL9-5X) |
| Физическая активность дома. На пути к 10000 шагам | Видео с несложными упражнениями для физической активности | [https://www.youtube.com/watch?v=LNfyOJoVRT4](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DLNfyOJoVRT4&sa=D&ust=1606899644282000&usg=AOvVaw2y9irz8bfAgEztSu-WWxao) |
| 57 упражнений на все тело с фитнес резинками | Видео упражнений для тренировки мышц тела | [https://www.youtube.com/watch?v=IkbVxrt-68E](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DIkbVxrt-68E&sa=D&ust=1606899644285000&usg=AOvVaw16WseNdZ4nmjjTFwlG4_V5) |
| Комплекс общеразвивающих упражнений | Видео с комплексом общеразвивающих упражнений. Кафедра физического воспитания РЭУ им Г.В. Плеханова | [https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DpLT1ZiVBaK0&sa=D&ust=1606899644288000&usg=AOvVaw1EaFIJi7Cn_QDqoHjRUYx3) |
| Общая физическая подготовка | Тренировка для новичка | Комплекс упражнений от канала Workout, который развивает силу, выносливость, а также помогает сжечь множество калорий за очень короткий срок. Выполнять его можно как новичкам, так и продвинутым спортсменам  | [https://yandex.ru/efir?stream\_id=4dc979cf5519614eb22633cffdc09853](https://www.google.com/url?q=https://yandex.ru/efir?stream_id%3D4dc979cf5519614eb22633cffdc09853&sa=D&ust=1606899644291000&usg=AOvVaw2zpw4t0q97q3Xze9csbDnP) |
| Общая физическая подготовка | Скоростная лестница-1 (беговые упражнения) | Упражнения для развития координации и скоростных качеств мышц ног | [https://www.youtube.com/watch?v=A3JAA1wuQz4](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DA3JAA1wuQz4&sa=D&ust=1606899644297000&usg=AOvVaw1AF_aC_Rfp0Q_1icTevP-I) |
| Скоростная лестница-2 (прыжковые упражнения) | Упражнения для развития координации и силы мышц ног | [https://www.youtube.com/watch?v=QgTxkHKNPDQ](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DQgTxkHKNPDQ&sa=D&ust=1606899644300000&usg=AOvVaw3jWK1ay_jkCDNPNi84AETv) |
| 45 упражнений на координационной лестнице. | Координация, ловкость, упражнения для ног | [https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQlM](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3D3kMcgnlSQlM&sa=D&ust=1606899644303000&usg=AOvVaw25nkdd067l3ocScE5OWES3) |
| Легкая атлетика | Уроки бега для начинающих | Видео,  в которых представлено: разминка, техника бега и дыхания, упражнения, помогающие ликвидировать основные ошибки новичков  | [https://vse-kursy.com/read/341-uroki-bega-dlya-nachinayuschih.html](https://www.google.com/url?q=https://vse-kursy.com/read/341-uroki-bega-dlya-nachinayuschih.html&sa=D&ust=1606899644416000&usg=AOvVaw3YuzZH2S76FhNSu_Q5BcRR) |
|  | 10 силовых упражнений для бегунов от мастера спорта по лёгкой атлетике | Видео, в которых мастер спорта по лёгкой атлетике, марафонец, основатель школы бега Артём Куфтырев показывает силовые упражнения для развития мышц ног и корпуса, так как именно они больше всего работают во время бега | [https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/](https://www.google.com/url?q=https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/&sa=D&ust=1606899644419000&usg=AOvVaw3N6R3l9bW1qvaTHBz_jMUV) |
| Футбол | Цикл видеоуроков “Уроки Академии” | Уроки от футбольного клуба “Зенит” | [https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/](https://www.google.com/url?q=https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/&sa=D&ust=1606899644428000&usg=AOvVaw1CLNBMZQBr65YyKTLn-KzZ) |
| Футбольные видеоуроки | Футбольные видео уроки для ознакомления и отработки таких технических элементов как «Остановка мяча подошвой», «Прием мяча на бедро», «Удар подъёмом», «Удар носком», «Прием мяча на грудь», «Финты», «Ведение мяча», «Удары с лета» | [https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki](https://www.google.com/url?q=https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki&sa=D&ust=1606899644431000&usg=AOvVaw1XI3qf3qrCHNy9Yu9HQpJZ) |
| Баскетбол | Упражнения с мячом | Видео с упражнениями для разминки баскетболистов с 9 лет | [https://www.youtube.com/watch?v=ztSLcoYA6ys](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DztSLcoYA6ys&sa=D&ust=1606899644447000&usg=AOvVaw1Nb9uU49Ga5O_lZY5d75i4) |
| Общеразвивающие упражнения с мячом для детей | Видео с общеразвивающими упражнениями с мячом для детей | [https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DEKuXHb4xjSk&sa=D&ust=1606899644450000&usg=AOvVaw0A6yfOkLvxrllri50X7ocV) |
| Упражнения с мячом на ловкость для детей | Видео с упражнениями с мячом для развития у детей ловкости | [https://www.youtube.com/watch?v=40z\_hb8eQ38](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3D40z_hb8eQ38&sa=D&ust=1606899644453000&usg=AOvVaw09wvI_W4XEX1W8BGFos0Zc) |
| Баскетбол для начинающих. Упражнения с мячом на месте | Видео с упражнениями с мячом на месте | [https://www.youtube.com/watch?v=R3bDjXujoy4](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DR3bDjXujoy4&sa=D&ust=1606899644455000&usg=AOvVaw0nEkVteHMDlTdydvU3zR7q) |
| Уроки баскетбола - Дриблинг. Контроль мяча | В видео даются советы по теме контроля мяча во время дриблинга, пожелания направленные на понимание ощущения мяча в работе баскетболиста. Предложения, с чего следует начинать, постигая искусство дриблинга. Советы дает главный тренер БК "Химик" (Южный) | [https://www.youtube.com/watch?v=qzJzwnIAfZc](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DqzJzwnIAfZc&sa=D&ust=1606899644457000&usg=AOvVaw3y_VInOsZjEl23ZHLsuPAw) |
| Техника броска в баскетболе. Руководство для начинающих | Видео с комментариями с упражнениями для отработки броска в баскетболе | [https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3Dq0ndNqJ02Tk&sa=D&ust=1606899644460000&usg=AOvVaw1rwtl2maWPgt2p0cVC6flM) |
| Индивидуальная тренировка дриблинга | Видео занятия тренировки владения мячом | [https://yandex.ru/efir?stream\_id=4833bf617fcd5b20a9fe88085ed36526](https://www.google.com/url?q=https://yandex.ru/efir?stream_id%3D4833bf617fcd5b20a9fe88085ed36526&sa=D&ust=1606899644463000&usg=AOvVaw1Auxt8BMOtk7aK4tUluZaU) |
| Бокс | Бокс онлайн | Онлайн-тренировка по боксу с инструктором по спорту спортивно-досугового центра «Норд-СВАО» Веретеновым Станиславом | [https://nordsvao.ru/boks-onlajn-9/](https://www.google.com/url?q=https://nordsvao.ru/boks-onlajn-9/&sa=D&ust=1606899644472000&usg=AOvVaw2zMgx5GfWAkUS54Nv5Mv67) |
|  |  |  |  |