**Комплексы занятий физической культурой с использованием дистанционных технологий**

1. **Комплекс упражнений для разминки** <https://www.youtube.com/watch?v=vmYFVF_PJQw&feature=youtu.be>
2. **Комплекс упражнений для активного отдыха между занятиями за компьютером** <https://www.youtube.com/watch?v=ZzMFy1oaqpE&feature=youtu.be>
3. **Комплекс упражнений для красивых и стройных ног** <https://www.youtube.com/watch?v=vw0r3gRqXZ4&feature=youtu.be>
4. **Комплекс упражнений для хорошего настроения** <https://www.youtube.com/watch?v=RrJ4KZbjsd4&feature=youtu.be>
5. **Комплекс упражнений для мышц пресса** <https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&feature=youtu.be>
6. **Комплекс упражнений с гимнастической палкой** <https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&feature=youtu.be>
7. **Комплекс упражнений разминки перед танцами** <https://www.youtube.com/watch?v=0Mi1kwHcjv0&feature=youtu.be>
8. **Комплекс танцевальных упражнений под музыку (Самба)** <https://www.youtube.com/watch?v=Z9qRmcSjhA0&feature=youtu.be>
9. **Комплекс танцевальных упражнений под музыку (Медленный вальс)** <https://www.youtube.com/watch?v=4GbMHfy2RtY&feature=youtu.be>
10. **Комплекс упражнений для красивых рук 1** <https://www.youtube.com/watch?v=cs6J30o13OQ&feature=youtu.be>
11. **Комплекс упражнений для красивых рук 2** <https://www.youtube.com/watch?v=dMOFM_cCWrE&feature=youtu.be>
12. **Комплекс упражнений для мышц внутренней поверхности бедра** <https://www.youtube.com/watch?v=JTwMcyIVlik&feature=youtu.be>
13. **Комплекс упражнений с использованием степ-платформы** <https://www.youtube.com/watch?v=02UO-Cg2Ja4&feature=youtu.be>
14. **Комплекс упражнений для мышц спины** <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&feature=youtu.be>
15. **Комплекс упражнений для мышц ног и спины** <https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&feature=youtu.be>
16. **Комплекс упражнений сидя на стуле** <https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&feature=youtu.be>
17. **Как организовать обеспечение потребностей организма в питательных веществах в условиях самоизоляции** <https://www.youtube.com/watch?v=QiBHGJWCqsc&feature=youtu.be>
18. **Комплекс дыхательных упражнений (Методика Оксизайз)** <https://www.youtube.com/watch?v=uJLc3WDMvfY&feature=youtu.be>
19. **Комплекс силовых упражнений "110 движений"** <https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU-5k&feature=youtu.be>
20. **Комплекс упражнений – разминка для хорошего настроения** <https://www.youtube.com/watch?v=NUedrDc1MRI&feature=youtu.be>
21. **Комплекс упражнений для развития координационных способностей** <https://www.youtube.com/watch?v=2YiMtOUQbbs&feature=youtu.be>
22. **Комплекс упражнений для развития гибкости** <https://www.youtube.com/watch?v=F_zplW7hrt0&feature=youtu.be>
23. **Комплекс упражнений для развития силовых способностей** <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&feature=youtu.be>
24. **Комплекс упражнений для развития силы мышц живота** <https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEp-k&feature=youtu.be>

**Информация предоставлена** [**Национальным государственным университетом физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта**](http://www.lesgaft.spb.ru/ru/content/universitet-lesgafta-shkolnikam-i-roditelyam-metodicheskie-rekomendacii-dlya-samostoyatelnyh)