

## АТЛЕТИЗМ.

1. Лучшая утренняя зарядка.

<https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c>

2. Разминка всего тела перед любой тренировкой.

[https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q)

3. Домашняя круговая тренировка для детей

<https://www.youtube.com/watch?v=g-AydCLaUp4>

4. Проработка ВСЕГО ТЕЛА Дома!

<https://www.youtube.com/watch?v=B44jixhL1LA>

5. Как накачать все тело своим весом | Упражнения на все мышцы

<https://www.youtube.com/watch?v=u9BvWdVAdto>

6. 50 лучших упражнений с собственным весом

<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>

7. Упражнения с Гантелями

<https://www.youtube.com/watch?v=W2iHPW3-imE>

## Робототехника.

1. Программирование в Lego Mindstorms EV3. Урок #1: Установка и обзор интерфейса программы.

<https://www.youtube.com/watch?v=OmAXPHdyRy4&t=525s>

2. Программирование в Lego Mindstorms EV3. Урок #2: Малый сервопривод (Medium Motor Block) [https://www.youtube.com/watch?v=ZUXZGYk\\_ASQ](https://www.youtube.com/watch?v=ZUXZGYk_ASQ)

3. Программирование в Lego Mindstorms EV3. Урок #3: Большой сервопривод, Блоки управления <https://www.youtube.com/watch?v=50neaYMeQPY&t=25s>

4. Программирование в Lego Mindstorms EV3. Урок #4: Блок Экран (Display Block) <https://www.youtube.com/watch?v=QiBTUSPOid4>

5. Программирование в Lego Mindstorms EV3. Урок #5: Блок Звук и Блок Индикатора <https://www.youtube.com/watch?v=R28CFhLCNp8>

6. Программирование в Lego Mindstorms EV3. Урок #6: Блок Начало <https://www.youtube.com/watch?v=DzFTACIL6hs>

7. Программирование в Lego Mindstorms EV3. Урок #7: Блок Ожидания <https://www.youtube.com/watch?v=stFeesFPjUM>

8. Программирование в Lego Mindstorms EV3. Урок #8: БЛОК ЦИКЛ <https://www.youtube.com/watch?v=3RgSjPyPMkI>

