

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Носова И.В.	НП-1	13.04.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 20 минут: ходьба 3 минуты + бег 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			Имитационные упражнения лыжника. Классический ход. 30 минут. После каждого упражнения отдых 45 сек. Упражнения: - основная стойка лыжника (о.с.л.). Попеременная работа рук 45 сек - о.с.л. Одновременный бесшажный - работа рук 45 сек - о.с.л. Переход с хода на ход - руки работают 4 раза попеременно + 4 раза одновременно. 45 сек - стоя на лев.ноге в прокате попеременного двухшажного хода выполнять попеременную работу руками 45 сек - то же, стоя на правой ноге 45 сек - стоя в прокате на ЛН, выполнять одновременный бесшажный ход (ОБШХ) на месте с махом ПН 45 сек - то же стоя на ПН и махом ЛН 45 сек - стоя в прокате на ЛН, выполнять на месте мах ПН с прокатом ПП2ШХ 45 сек - стоя в прокате на ПН, выполнять на месте мах ЛН с прокатом ПП2ШХ 45 сек - стоя в прокате на ЛН, выполнять на месте 2 раза мах ПН с прокатом ПП2ШХ и 2 раза О1ШХ 45 сек - стоя в прокате на ПН, выполнять на месте 2 раза мах ЛН с прокатом ПП2ШХ и 2 раза О1ШХ 45 сек	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Силовая тренировка.	
			Разминка 20 минут: ходьба 3 минуты + бег 7 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
Носова И.В.	НП-1	15.04.2020	Сушавная гимнастика 5 минут	Фотоотчет по WhatsApp

			Силовые упражнения 20 минут (2 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты. Серия упражнений: - отжимания от пола 9 раз; - поочерный выпад вперед 14 раз (7+7); - упражнение на пресс на коврике 10 раз; - обратные отжимания от стула 9 раз; - приседания "стульчик" 9 раз; - упор присев - упор лежа 9 раз.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-1	18.04.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 22 минуты: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие 30 минут	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Изучить в интернете тему: "История развития лыжного спорта. Появление и первоначальное применение лыж".	
Носова И.В.	НП-1	20.04.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 22 минуты: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			Имитационные упражнения лыжника. Классический ход. 30 минут. Упражнения выполняются 30 секунд. После каждого упражнения отдых 45 сек.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-1	22.04.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 22 минуты: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Сушавная гимнастика 5 минут	

			Силовые упражнения 20 минут (2 серии по 6 упражнений). Между сериями отдых 2 минуты. Серия упражнений: - отжимания "кисти-предплечья" 9 раз; - коньковые приседания 14 раз (7+7); - упражнения на пресс на коврик 12 раз; - обратные отжимания от стула 9 раз; - "скалолаз" 14 раз (7+7); - упор присев - упор лежа 9 раз.	
			Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-1	25.04.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 22 минуты: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие и координацию 30 минут	
			Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.	
			Изучить самостоятельно тему: Развитие лыжного спорта в России"	
Носова И.В.	НП-1	27.04.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 22 минуты: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			Имитационные упражнения лыжника. Классический ход. 30 минут. Упражнения выполняются 30 секунд. После каждого упражнения отдых 30 сек.	
			Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-1	29.04.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 22 минуты: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Сушавная гимнастика 5 минут	

		Силовые упражнения 20 минут (2 серии по 6 упражнений). Между сериями отдых 2 минуты. Серия упражнений: - отжимания от пола 9 раз; - выпрыгивание вверх из глубокого приседа 9 раз; - упражнения на пресс на коврике 12 раз; - обратные отжимания от стула 9 раз; - "скалолаз" 14 раз (7+7); - упор присев - упор лежа 9 раз.	
		Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	