

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Носова И.В.	НП-2	13.04.2020	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 на месте. 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 на месте - работа рук 45 сек	
			- о.с.л. Переход с хода на ход - руки работают 4 раза попеременно + 4 раза одновременно. 45 сек	
Носова И.В.	НП-2	15.04.2020	- стоя на лев.ноге в прокате попеременного двухшажного хода выполнять попеременную работу руками 45 сек	Фотоотчет по WhatsApp
			- 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	
Носова И.В.	НП-2	15.04.2020	- стоя в прокате на ПН, выполнять на месте мах ЛН с прокатом ПП2ШХ 45 сек	Фотоотчет по WhatsApp
			- 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	
Носова И.В.	НП-2	15.04.2020	Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
			Силовая тренировка.	
			Разминка 22 минуты: ходьба 5 минут + бег 7 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
Носова И.В.	НП-2	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 10 раз; - поочередный выпад вперед 14 раз (7+7); - упражнение на пресс на коврике 10 раз; - обратные отжимания от стула 10 раз; - приседания "стульчик" 10 раз; - упор присев - упор лежа 10 раз.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Изучить самостоятельно тему "Участие российских и советских лыжников в зимних Олимпийских играх"	
Носова И.В.	НП-2	16.04.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 22 минуты: ходьба 5 минут + бег 7 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие 35 минут	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	19.04.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 22 минуты: ходьба 5 минут + бег 7 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			Силовые упражнения 20 минут, Упражнение выполняется в течение 30 сек, после упражнения отдых 1 минута.	
			Упражнения:	
			отжимания от пола;	
			коньковые приседания;	
			упражнение на пресс на коврике;	
			- обратные отжимания от стула;	
			- упражнение "скалолаз" ;	
			- упражнения для мышц спины "пятка-носок";	
			- неглубокие отжимания с поочередным отведением локтя вверх и разворотом корпуса назад;	
			- выпрыгивание вверх из глубокого приседа;	
			- планка на предплечьях ;	
			- отжимания "локти-кисти" ;	
			- приседания "стульчик" ;	

			- упор присев - упор лежа.	
			Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	20.04.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 23 минуты: ходьба 5 минут + бег 8 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			Имитационные упражнения лыжника на месте. Классический ход. 30 минут. Каждое упражнение выполняется 30 секунд. После упражнения отдых 30 сек.	
			Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	22.04.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 23 минуты: ходьба 5 минут + бег 8 минут; общеразвивающие упражнения (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" 11 раз; - выпрыгивание вверх из глубокого приседа 11 раз; - упражнение на пресс на коврик 12 раз; - обратные отжимания от стула 11 раз; - "скалолаз" 14 раз (7+7); - упор присев - упор лежа 11 раз.	
			Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.	
			Изучить самостоятельно тему "Здоровый образ жизни"	
Носова И.В.	НП-2	23.04.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 23 минуты: ходьба 5 минут + бег 8 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие и координацию 35 минут.	
			Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	26.04.2020	ОФП	Фотоотчет по

			Разминка 23 минуты: ходьба 5 минут + бег 8 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	WhatsApp
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Силовые упражнения 20 минут, Упражнение выполняется в течение 30 сек, после упражнения отдых 1 минута. Упражнения: - отжимания от пола; - коньковые приседания; - упражнение на пресс на коврике; - обратные отжимания от стула; - упражнение "скалолаз"; - упражнения для мышц спины "пятка-носок"; - неглубокие отжимания с поочередным отведением локтя вверх и разворотом корпуса назад; - выпрыгивание вверх из глубокого приседа; - планка на предплечьях; - отжимания "локти-кисти"; - приседания "стульчик"; - упор присев - упор лежа.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Равномерная техническая тренировка.	
			Разминка 24 минуты: ходьба 5 минут + бег 9 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
Носова И.В.	НП-2	27.04.2020	Суставная гимнастика 5 минут	Фотоотчет по WhatsApp
			Имитационные упражнения лыжника на месте. Классический ход. 30 минут. Каждое упражнение выполняется 35 секунд. После упражнения отдых 30 сек.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Силовая тренировка.	
Носова И.В.	НП-2	29.04.2020	Разминка 24 минуты: ходьба 5 минут + бег 9 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
			Суставная гимнастика 5 минут	

			Силовые упражнения 20 минут (2 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты. Серия упражнений: - отжимания от пола 11 раз; - поочередный выпад вперед 16 раз (8+8); - упражнение на пресс на коврике 11 раз; - обратные отжимания от стула 11 раз; - приседания "стульчик" 11 раз; - упор присев - упор лежа 11 раз.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	30.04.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 24 минуты: ходьба 5 минут + бег 9 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие и координацию 35 минут.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	