

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Носова И.В.	НП-2	03.05.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 25 минут: ходьба 5 минут + бег 10 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Силовые упражнения 25 минут, Упражнение выполняется в течение 30 сек, после упражнения отдых 1 минута.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	04.05.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 25 минут: ходьба 5 минут + бег 10 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Имитационные упражнения лыжника на месте. Классический ход. 30 минут. Каждое упражнение выполняется 30 секунд. После упражнения отдых 30 сек.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	06.05.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 25 минут: ходьба 5 минут + бег 10 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Силовые упражнения 25 минут (2 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Изучить самостоятельно тему "Здоровый образ жизни"	
Носова И.В.	НП-2	07.05.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 25 минут: ходьба 5 минут + бег 10 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие и координацию 35 минут.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	10.05.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 25 минут: ходьба 5 минут + бег 10 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Суставная гимнастика 5 минут	

			Силовые упражнения 20 минут, Упражнение выполняется в течение 30 сек, после упражнения отдых 1 минута.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	11.05.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 30 минут: ходьба 5 минут + бег 15 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			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.	
Носова И.В.	НП-2	13.05.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 30 минут: ходьба 5 минут + бег 15 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			Силовые упражнения 20 минут (2 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	14.05.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 30 минут: ходьба 5 минут + бег 15 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.	
Носова И.В.	НП-2	17.05.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 30 минут: ходьба 5 минут + бег 15 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 на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	18.05.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 30 минут: ходьба 5 минут + бег 15 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	

			Суставная гимнастика 5 минут	
			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.	
Носова И.В.	НП-2	20.05.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 30 минут: ходьба 5 минут + бег 15 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Силовые упражнения 20 минут (2 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	21.05.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 30 минут: ходьба 5 минут + бег 15 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие и координацию 35 минут.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	24.05.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 30 минут: ходьба 5 минут + бег 15 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Силовые упражнения 20 минут, Упражнение выполняется в течение 30 сек, после упражнения отдых 1 минута.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	25.05.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 30 минут: ходьба 5 минут + бег 15 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			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.	
Носова И.В.	НП-2	27.05.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по

			Разминка 30 минут: ходьба 5 минут + бег 15 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	WhatsApp
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Силовые упражнения 20 минут (2 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	28.05.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 30 минут: ходьба 5 минут + бег 15 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие и координацию 35 минут.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	31.05.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 30 минут: ходьба 5 минут + бег 15 минут; общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 минут.	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Силовые упражнения 20 минут, Упражнение выполняется в течение 30 сек, после упражнения отдых 1 минута.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	