

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Носова И.В.	ТСС-3	02.05.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 35 минуты: ходьба 10 минут + бег 15 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Статодинамические упражнения 30 минут. Комплекс упражнений по WhatsApp	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	03.05.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 35 минуты: ходьба 10 минут + бег 15 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Имитационные упражнения лыжника 35 минут. Коньковый ход. Каждое упражнение выполняется 1 минуту После каждого упражнения отдых 30 сек.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	04.05.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 35 минуты: ходьба 10 минут + бег 15 минут; ОРУ 10 минут	
			Силовые упражнения 45 минут, После каждого упражнения отдых 1 минута.	
			Упражнения на коврике на растяжку 10 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	05.05.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 35 минуты: ходьба 5 минут + бег 20 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Имитационные упражнения лыжника 35 минут. Классический ход. Каждое упражнение выполняется 1 минуту После каждого упражнения отдых 30 сек.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	06.05.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 35 минуты: ходьба 5 минут + бег 20 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	

			Силовые упражнения 35 минут (4 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Теоретическая часть. Ознакомиться самостоятельно по теме: "Спортивное питание. Белки. Углеводы. Аминокислоты"	
Носова И.В.	ТСС-3	07.05.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 35 минуты: ходьба 5 минут + бег 20 минут; ОРУ 10 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие 40 минут	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	10.05.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 35 минуты: бег 25 минут; ОРУ 10 минут	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			Имитационные упражнения лыжника 35 минут. Коньковый ход. Каждое упражнение выполняется 1 минуту После каждого упражнения отдых 30 сек.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	11.05.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 35 минуты: бег 25 минут; ОРУ 10 минут	
			Силовые упражнения 45 минут, После каждого упражнения отдых 1 минута.	
			Упражнения на коврике на растяжку 10 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	12.05.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 35 минуты: бег 25 минут; ОРУ 10 минут	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			Имитационные упражнения лыжника 35 минут. Классический ход. Каждое упражнение выполняется 1 минуту После каждого упражнения отдых 30 сек.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	13.05.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 35 минуты: бег 25 минут; ОРУ 10 минут	
			Сушавная гимнастика 5 минут	

			Силовые упражнения 35 минут (4 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Теоретическая часть. Ознакомиться самостоятельно по теме: "Спортивное питание. Белки. Углеводы. Аминокислоты"	
Носова И.В.	ТСС-3	14.05.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 35 минуты: бег 25 минут; ОРУ 10 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие 40 минут	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	16.05.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 40 минуты: бег 30 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Статодинамические упражнения 30 минут. Комплекс упражнений по WhatsApp	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	17.05.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 40 минуты: бег 30 минут; ОРУ 10 минут	
			Имитационные упражнения лыжника 35 минут. Коньковый ход. Каждое упражнение выполняется 1 минуту После каждого упражнения отдых 30 сек.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	18.05.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 40 минуты: бег 30 минут; ОРУ 10 минут	
			Силовые упражнения 45 минут, После каждого упражнения отдых 1 минута.	
			Упражнения на коврике на растяжку 10 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	19.05.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 40 минуты: бег 30 минут; ОРУ 10 минут	
			Имитационные упражнения лыжника 35 минут. Классический ход. Каждое упражнение выполняется 1 минуту После каждого упражнения отдых 30 сек.	

			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	20.05.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 40 минуты: бег 30 минут; ОРУ 10 минут	
			Силовые упражнения 35 минут (4 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	21.05.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 40 минуты: бег 30 минут; ОРУ 10 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие 35 минут	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	23.05.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 40 минуты: бег 30 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Статодинамические упражнения 30 минут. Комплекс упражнений по WhatsApp	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	24.05.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Бег 40 минут; ОРУ 10 минут	
			Имитационные упражнения лыжника 25 минут. Коньковый ход. Каждое упражнение выполняется 1 минуту После каждого упражнения отдых 30 сек.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	25.05.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 40 минуты: бег 30 минут; ОРУ 10 минут	
			Силовые упражнения 45 минут, После каждого упражнения отдых 1 минута.	
			Упражнения на коврике на растяжку 10 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	26.05.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 45 минуты: бег 35 минут; ОРУ 10 минут	

			Имитационные упражнения лыжника 30 минут. Классический ход. Каждое упражнение выполняется 1 минуту После каждого упражнения отдых 30 сек.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	27.05.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 40 минуты: бег 30 минут; ОРУ 10 минут	
			Силовые упражнения 35 минут (4 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-3	28.05.2020		Фотоотчет по WhatsApp
			Равномерная тренировка.	
			Разминка 55 минуты: бег 45 минут; ОРУ 10 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие 20 минут	
Носова И.В.	ТСС-3	30.05.2020	Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
			ОФП	
			Разминка 40 минуты: бег 30 минут; ОРУ 10 минут	
Носова И.В.	ТСС-3	31.05.2020	Статодинамические упражнения 30 минут. Комплекс упражнений по WhatsApp	Фотоотчет по WhatsApp
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Равномерная длительная тренировка.	
			Скандинавская ходьба по пересеченной местности 75 минут.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	