

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Носова И.В.	НП-1	02.05.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 23 минуты: ходьба 5 минут + бег 8 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие 30 минут	
			Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.	
			Изучить в интернете тему: "История развития лыжного спорта. Инвентарь и снаряжение лыжников-гонщиков".	
Носова И.В.	НП-1	04.05.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 25 минут: ходьба 5 минут + бег 10 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Имитационные упражнения лыжника. Классический ход. 30 минут. Упражнения выполняются 30 секунд. После каждого упражнения отдых 45 сек.	
			Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-1	06.05.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 25 минут: ходьба 5 минут + бег 10 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная 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	11.05.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 25 минут: ходьба 5 минут + бег 10 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная 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	13.05.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 25 минут: ходьба 5 минут + бег 10 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная 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.	
Носова И.В.	НП-1	16.05.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 25 минут: ходьба 5 минут + бег 10 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие и координацию 30 минут	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-1	18.05.2020	Изучить самостоятельно тему: "Развитие лыжного спорта в России"	Фотоотчет по WhatsApp
			Равномерная техническая тренировка.	
			Разминка 30 минут: ходьба 5 минут + бег 15 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Имитационные упражнения лыжника. Классический ход. 30 минут. Упражнения выполняются 30 секунд. После каждого упражнения отдых 30 сек.	
Носова И.В.	НП-1	20.05.2020	Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
			Силовая тренировка.	
			Разминка 30 минут: ходьба 5 минут + бег 15 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная 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.	
Носова И.В.	НП-1	23.05.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 30 минут: ходьба 5 минут + бег 15 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие и координацию 30 минут	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-1	25.05.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 35 минут: ходьба 5 минут + бег 20 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Имитационные упражнения лыжника. Классический ход. 30 минут. Упражнения выполняются 30 секунд. После каждого упражнения отдых 30 сек.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-1	27.05.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 35 минут: ходьба 5 минут + бег 20 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная 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.	

Носова И.В.	НП-1	30.05.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 35 минут: ходьба 5 минут + бег 205 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие и координацию 30 минут	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	