

Носова И.В.	ТСС-3	01.04.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Силовые упражнения 35 минут (4 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты. Серия упражнений: - отжимания от пола 12 раз; - коньковые приседания 20 раз (10+10); - упражнение на пресс на коврике 12 раз; - обратные отжимания от стула 12 раз; - упражнение "скалолаз" 20 раз (10+10); - упражнения для мышц спины "пятка-носок" 20 раз.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Теоретическая часть "Строение и функции мышечных волокон"	
Носова И.В.	ТСС-3	02.04.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие 35 минут	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "1+1 Александр Легков"	
Носова И.В.	ТСС-3	04.04.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Статодинамические упражнения 30 минут. Комплекс упражнений по WhatsApp	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "Никита Крюков. Профессор спринта"	
Носова И.В.	ТСС-3	05.04.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 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. Комплекс упражнений по WhatsApp	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "Как стать олимпийским чемпионом"	
Носова И.В.	ТСС-3	06.04.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Силовые упражнения 45 минут, Упражнение выполняется в течение 30 сек, после упражнения отдых 1 минута. Упражнения: - отжимания от пола 2 * 10 раз; - коньковые приседания 2 * 16 раз (8+8); - упражнение на пресс на коврике 2 * 10 раз; - обратные отжимания от стула 2 * 10 раз; - упражнение "скалолаз" 2 * 16 раз (8+8); - упражнения для мышц спины "пятка-носок" 2 * 16 раз - отжимания с поочередным отведением локтя вверх и разворотом корпуса назад 2 * 10 раз - выпрыгивание вверх из глубокого приседа 2 * 10 раз - планка на предплечьях 2 * 30 сек - отжимания "локти-кисти" 2 * 10 раз - приседания "стульчик" 2 * 10 раз; - упор присев - упор лежа 2 * 10 раз.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Теоретическая часть "Основы спортивного питания!"	
			Равномерная техническая тренировка.	
Носова И.В.	ТСС-3	07.04.2020	Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	Фотоотчет по WhatsApp
			Суставная гимнастика 5 минут	

			Имитационные упражнения лыжника 35 минут. Коньковый ход. Каждое упражнение выполняется 1 минуту После каждого упражнения отдых 30 сек. Комплекс упражнений по WhatsApp	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "Кошка. Девять жизней Александра Легкова".	
Носова И.В.	ТСС-3	08.04.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Силовые упражнения 35 минут (4 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты. Серия упражнений: - отжимания от пола 12 раз; - коньковые приседания 20 раз (10+10); - упражнение на пресс на коврике 12 раз; - обратные отжимания от стула 12 раз; - упражнение "скалолаз" 20 раз (10+10); - упражнения для мышц спины "пятка-носок" 20 раз.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "Со дна вершины"	
Носова И.В.	ТСС-3	09.04.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие 35 минут	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "Сила воли"	
Носова И.В.	ТСС-3	11.04.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Статодинамические упражнения 30 минут. Комплекс упражнений по WhatsApp	

			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "Движение вверх"	
Носова И.В.	ТСС-3	12.04.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 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. Комплекс упражнений по WhatsApp	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее."	