

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Носова И.В.	НП-1	01.04.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка минут: ходьба на месте 3 минуты + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			Силовые упражнения 20 минут (2 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты. Серия упражнений: - отжимания от пола 8 раз; - коньковые приседания 14 раз (7+7); - упражнение на пресс на коврикe 10 раз; - обратные отжимания от стула 8 раз; - упражнение "скалолаз" 14 раз (7+7); - упражнения для мышц спины "пятка-носок" 14 раз.	
			Упражнения на коврикe на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма «1+1 Александр Легков»	
Носова И.В.	НП-1	04.04.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка минут: ходьба на месте 3 минуты + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие 30 минут	
			Упражнения на коврикe на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "Никита Крюков. Профессор спринта"	
Носова И.В.	НП-1	06.04.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка минут: ходьба на месте 3 минуты + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Сушавная гимнастика 5 минут	

		Имитационные упражнения лыжника. 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 - работа рук 45 сек - о.с.л. Переход с хода на ход - руки работают 4 раза попеременно + 4 раза одновременно. 45 сек - стоя на лев.ноге в прокате попеременного двухшажного хода выполнять попеременную работу руками 45 сек - 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 - стоя в прокате на ПН, выполнять на месте мах ЛН с прокатом ПП2ШХ 45 сек - 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 Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. Просмотр фильма "Как стать олимпийским чемпионом"	
Носова И.В.	НП-1	08.04.2020 Силовая тренировка. Разминка минут: ходьба на месте 3 минуты + бег на месте 7 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; - поочерный выпад вперед 14 раз (7+7); - упражнение на пресс на коврике 10 раз; - обратные отжимания от стула 9 раз; - приседания "стульчик" 9 раз; - упор присев - упор лежа 9 раз. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp

			Просмотр фильма "Кошка. Девять жизней Александра Легкова".	
Носова И.В.	НП-1	11.04.2020	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 30 минут	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "Со дна вершины"	
Носова И.В.	НП-2	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 20 минут (2 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты.	
			Серия упражнений: - отжимания от пола 10 раз; - коньковые приседания 14 раз (7+7); - упражнение на пресс на коврике 10 раз; - обратные отжимания от стула 10 раз; - упражнение "скалолаз" 14 раз (7+7); - упражнения для мышц спины "пятка-носок" 14 раз.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "1+1 Александр Легков	
Носова И.В.	НП-2	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 30 минут	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "Никита Крюков. Профессор спринта"	
Носова И.В.	НП-2	05.04.2020	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 20 минут, Упражнение выполняется в течение 30 сек, после упражнения отдых 1 минута. Упражнения: - отжимания от пола 10 раз; - коньковые приседания 14 раз (7+7); - упражнение на пресс на коврике 10 раз; - обратные отжимания от стула 10 раз; - упражнение "скалолаз" 14 раз (7+7); - упражнения для мышц спины "пятка-носок" 14 раз - неглубокие отжимания с поочередным отведением локтя вверх и разворотом корпуса назад 10 раз - выпрыгивание вверх из глубокого приседа 10 раз - планка на предплечьях 30 сек - отжимания "локти-кисти" 10 раз - приседания "стульчик" 10 раз; - упор присев - упор лежа 10 раз.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "Как стать олимпийским чемпионом"	
Носова И.В.	НП-2	06.04.2020	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. 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 - работа рук 45 сек - о.с.л. Переход с хода на ход - руки работают 4 раза попеременно + 4 раза одновременно. 45 сек - стоя на лев.ноге в прокате попеременного двухшажного хода выполнять попеременную работу руками 45 сек - 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 - стоя в прокате на ПН, выполнять на месте мах ЛН с	

			прокатом ПП2ШХ 45 сек - 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	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "Кошка. Девять жизней Александра Легкова".	
Носова И.В.	НП-2	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 20 минут (2 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты. Серия упражнений: - отжимания от пола 10 раз; - поочерный 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.	
			Просмотр фильма "Со дна вершины"	
Носова И.В.	НП-2	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 30 минут	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	НП-2	12.04.2020	Просмотр фильма "Сила воли"	Фотоотчет по WhatsApp
			ОФП	
			Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	

			Силовые упражнения 20 минут, Упражнение выполняется в течение 30 сек, после упражнения отдых 1 минута. Упражнения: - отжимания от пола 10 раз; - коньковые приседания 14 раз (7+7); - упражнение на пресс на коврике 10 раз; - обратные отжимания от стула 10 раз; - упражнение "скалолаз" 14 раз (7+7); - упражнения для мышц спины "пятка-носок" 14 раз - неглубокие отжимания с поочередным отведением локтя вверх и разворотом корпуса назад 10 раз - выпрыгивание вверх из глубокого приседа 10 раз - планка на предплечьях 30 сек - отжимания "локти-кисти" 10 раз - приседания "стульчик" 10 раз; - упор присев - упор лежа 10 раз. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. Просмотр фильма "Движение вверх"	
Носова И.В.	ТСС-1	01.04.2020	Силовая тренировка. Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут Суставная гимнастика 5 минут Силовые упражнения 30 минут (3 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты. Серия упражнений: - отжимания от пола 10 раз; - коньковые приседания 16 раз (8+8); - упражнение на пресс на коврике 10 раз; - обратные отжимания от стула 10 раз; - упражнение "скалолаз" 16 раз (8+8); - упражнения для мышц спины "пятка-носок" 16 раз. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. Просмотр фильма "1+1 Александр Легков"	Фотоотчет по WhatsApp
Носова И.В.	ТСС-1	02.04.2020	Равномерная тренировка. Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут Суставная гимнастика 5 минут	Фотоотчет по WhatsApp

			Комплекс упражнений на равновесие 35 минут	
			Упражнения на коврик на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "Никита Крюков. Профессор спринта"	
Носова И.В.	ТСС-1	04.04.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; 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 11 раз; - коньковые приседания 16 раз (8+8); - упражнение на пресс на коврике 11 раз; - обратные отжимания от стула 11 раз; - упражнение "скалолаз" 16 раз (8+8); - упражнения для мышц спины "пятка-носок" 16 раз - неглубокие отжимания с поочередным отведением локтя вверх и разворотом корпуса назад 11 раз - выпрыгивание вверх из глубокого приседа 11 раз - планка на предплечьях 30 сек - отжимания "локти-кисти" 11 раз - приседания "стульчик" 11 раз; - упор присев - упор лежа 11 раз.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "Как стать олимпийским чемпионом"	
			Равномерная техническая тренировка.	
			Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут	
			Сушавная гимнастика 5 минут	
Носова И.В.	ТСС-1	07.04.2020		Фотоотчет по WhatsApp

			Имитационные упражнения лыжника. 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 - работа рук 45 сек - о.с.л. Переход с хода на ход - руки работают 4 раза попеременно + 4 раза одновременно. 45 сек - стоя на лев.ноге в прокате попеременного двухшажного хода выполнять попеременную работу руками 45 сек - 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 - стоя в прокате на ПН, выполнять на месте мах ЛН с прокатом ПП2ШХ 45 сек - 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 Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. Просмотр фильма "Кошка. Девять жизней Александра Легкова".	
Носова И.В.	ТСС-1	08.04.2020	Силовая тренировка. Разминка минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут Суставная гимнастика 5 минут Силовые упражнения 30 минут (3 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты. Серия упражнений: - отжимания от пола 10 раз; - коньковые приседания 16 раз (8+8); - упражнение на пресс на коврике 10 раз; - обратные отжимания от стула 10 раз; - упражнение "скалолаз" 16 раз (8+8); - упражнения для мышц спины "пятка-носок" 16 раз. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp

			Просмотр фильма "Со дна вершины"	
Носова И.В.	ТСС-1	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-1	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. Комплекс упражнений по WhatsApp	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Просмотр фильма "Движение вверх"	