

Расписание
дистанционных занятий для учащихся МАУ «СШ «Титан» на период с 1 по 12 апреля 2020 года

№ п/п	Ф.И.О. педагога	Объединение/ группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1	Бурцева Ирина Ивановна	Лыжные гонки ТСС-2	01.04	Разминка упражнение на растягивание и разогрев мышц. Упр. На месте комплекс №1. Упр в движение (бег, прыжки в различных направлениях). Беговые упражнения на месте и с продвижением. Имитация прыжков через скакалку. Упражнения на укрепление группы мышц кора. http://youtu.be/1b4dcVobuwm . Упражнения на осанку. Комплекс упражнений на растягивание и расслабление.	Фототчет по WhatsApp
			02.04	Ознакомиться. Правила соревнований по лыжным гонкам. Раздел Б соревнования по лыжным гонкам.(18;21-25) http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf Разминка комплекс №1. Силовая тренировка https://youtu.be/grK8Ehg44Rg Комплекс упражнений на растягивание и расслабление.(ноги врозь, вместе бабочка, осанка)	Фототчет по WhatsApp
			03.04	Правила соревнований по лыжным гонкам. Раздел Г соревнования и участники (33-35,37,39) http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf Разминка комплекс №1. Техническая тренировка в группе WhatsApp Упражнения для осанки. http://youtu.be/tey-4BzOEBk	Фототчет по WhatsApp
			04.04	Правила соревнований по лыжным гонкам раздел Б подраздел 23 Процедура старта Разминка комплекс №1. Силовая работа (30" –упр. 30" – отдых), (20" –упр. 40" – отдых) https://youtu.be/9lOVKo-LnL8 Комплекс упражнений на растягивание и расслабление.	Фототчет по WhatsApp
			05.04	Ознакомиться с профессиональной спортивной жизнью спортсмена А. Легкова Олимпиада 2014 год г. Сочи Разминка комплекс №1. Техническая работа в группе WhatsApp Упражнения для осанки http://youtu.be/tey-4BzOEBk	Фототчет по WhatsApp
			07.04	Ознакомиться с профессиональной спортивной жизнью спортсмена А. Болшенова. Разминка комплекс №1. Йога для детей http://youtu.be/OKV-2JP5xSA	Фототчет по WhatsApp
			08.04	Ознакомиться с профессиональной спортивной жизнью спортсмена А. Непряевой Разминка комплекс №1. Кардиотренировка дома. http://youtu.be/vbHfdvgfak Упражнения для осанки http://youtu.be/tey-4BzOEBk	Фототчет по WhatsApp
			09.04	Ознакомиться с профессиональной спортивной жизнью спортсменов И Черноусова и М. Вылегжанина. Разминка комплекс №1.	Фототчет по WhatsApp

				Техническая работа в группе WhatsApp Комплекс упражнений на растягивание и расслабление.(ноги врозь, вместе бабочка, осанка)	
			10.04	Правила соревнований по лыжным гонкам . Раздел Б соревнования по лыжным гонкам.(18;21-25) http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf Разминка комплекс №1. Силовая работа на все группы мышц https://youtu.be/9lOVKo-LnL8 Упражнения для осанки http://youtu.be/tey-4BzOEBk	Фототчет по WhatsApp
			12.04	Правила соревнований по лыжным гонкам. Раздел Г соревнования и участники (33-35,37,39) Разминка комплекс №1. Упражнения на укрепление группы мышц кора. http://youtu.be/1b4dcVobuwM Упражнения для осанки http://youtu.be/tey-4BzOEBk	Фототчет по WhatsApp
		НП -1,2,3	02.04	Разминка комплекс №1. Комплекс упражнений на равновесие 30 минут Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. Упражнения для осанки http://youtu.be/tey-4BzOEBk	Фототчет по WhatsApp
			04.04	Разминка минут: ходьба на месте 3 минуты + бег на месте 7 минут; ОРУ 10 минут Имитационные упражнения лыжника. Классический ход. 30 минут. После каждого упражнения отдых 45 сек. Упражнения для осанки http://youtu.be/tey-4BzOEBk	Фототчет по WhatsApp
			05.04	Просмотр фильма "Как стать олимпийским чемпионом"	Фототчет по WhatsApp
			07.04	Разминка комплекс №1 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.	Фототчет по WhatsApp
			08.04	Просмотр фильма «Движение вверх»	Фототчет по WhatsApp
			11.04	Разминка комплекс №1. Равномерная техническая тренировка. Упражнения для осанки http://youtu.be/tey-4BzOEBk	Фототчет по WhatsApp
			12.04	Ознакомиться с профессиональной спортивной жизнью спортсмена А. Легкова Олимпиада 2014 год г. Сочи	Фототчет по WhatsApp