

**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     | Хайрутдинов Р.Р. | Лыжные гонки ТСС-5  | 03.04 | Имитация классических лыжных ходов. Видеоурок в WhatsApp                                                                                                                                            | Фототчет по WhatsApp   |
|       |                  |                     | 04.04 | Необходимые сведения о строении и функции организма человека. Теоретическое занятие WhatsApp                                                                                                        | Фототчет по WhatsApp   |
|       |                  |                     | 05.04 | Общая физическая подготовка силовая работа на все группы мышц. <a href="http://youtu.be/rbt1id13ffy">http://youtu.be/rbt1id13ffy</a>                                                                | Фототчет по WhatsApp   |
|       |                  |                     | 07.04 | Правила соревнований по лыжным гонкам . Раздел Б соревнования по лыжным гонкам.(18;21-25) <a href="http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf">http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf</a> | Обсуждение по WhatsApp |
|       |                  |                     | 08.04 | Техническая тренировка имитация коньковых лыжных ходов                                                                                                                                              | Фототчет по WhatsApp   |
|       |                  |                     | 09.04 | Правила соревнований по лыжным гонкам. Раздел В Разделы соревнований (30 спринт). <a href="http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf">http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf</a>         | Обсуждение по WhatsApp |
|       |                  |                     | 10.04 | Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление группы мышц кора. <a href="http://youtu.be/1b4dcVobuwm">http://youtu.be/1b4dcVobuwm</a>                                                       | Фототчет по WhatsApp   |
|       |                  |                     | 11.04 | Правила соревнований по лыжным гонкам. Раздел Г соревнования и участники (33-35,37,39)                                                                                                              | Обсуждение по WhatsApp |
|       |                  |                     | 12.04 | Кардиотренировка дома. <a href="http://youtu.be/vbHfdvgfafk">http://youtu.be/vbHfdvgfafk</a>                                                                                                        | Фототчет по WhatsApp   |
|       |                  | ТСС-3               | 04.02 | Правила соревнований по лыжным гонкам . Раздел Б соревнования по лыжным гонкам.(18;21-25) <a href="http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf">http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf</a> | Фототчет по WhatsApp   |
|       |                  |                     | 05.04 | Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление группы мышц кора. <a href="http://youtu.be/1b4dcVobuwm">http://youtu.be/1b4dcVobuwm</a>                                                       | Фототчет по WhatsApp   |
|       |                  |                     | 07.04 | Спортивное питание спортсмена для лыжников-гонщиков информация в группе WhatsApp.                                                                                                                   | Фототчет по WhatsApp   |
|       |                  |                     | 08.04 | Кардиотренировка дома. <a href="http://youtu.be/vbHfdvgfafk">http://youtu.be/vbHfdvgfafk</a>                                                                                                        | Фототчет по WhatsApp   |
|       |                  |                     | 09.04 | Правила соревнований по лыжным гонкам. Раздел Г соревнования и участники (33-35,37,39) <a href="http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf">http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf</a>    | Фототчет по WhatsApp   |
|       |                  |                     | 11.04 | Техническая тренировка имитация классических лыжных ходов видео в группе WhatsApp                                                                                                                   | Фототчет по WhatsApp   |
|       |                  |                     | 12.04 | Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление группы мышц кора. <a href="http://youtu.be/1b4dcVobuwm">http://youtu.be/1b4dcVobuwm</a>                                                       | Фототчет по WhatsApp   |