

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	Лгач Надежда Николаевна	Лыжные гонки НП-2	14.04	Личная гигиена спортсмена профилактика заболевания.	Фототчет по WhatsApp
			15.04	ОФП. Бег на месте. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Прыжки на месте , прыжковые упражнения.	Фототчет по WhatsApp
			17.04	Силовая тренировка в домашних условиях (смотреть силовая тренировка лыжника www.youtube.com)	Фототчет по WhatsApp
			19.04	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Фототчет по WhatsApp
			21.04	ОРУ ОФП 1. Упор лежа отжимание 2. Пресс 5х15 раз. 3. Приседание и выпрыгивание 10 раз 4. Подтягивание (при условии если есть турник дома)	Фототчет по WhatsApp
			24.04	Бег на месте в движении. ОРУ в движении. Упражнения на все группы мышц. Имитация ходов, работа с амортизаторами.	Фототчет по WhatsApp
			26.04	ОРУ на все группы мышц..	Фототчет по WhatsApp
			28.04	Техника безопасности во время занятий лыжными гонками. Профилактика травматизма. Оказание первой медицинской помощи при ушибах.	
			29.04	Силовая тренировка в домашних условиях. Прыжки на месте , прыжковые упражнения	
		ТСС-1	14.04	Правила соревнований по лыжным гонкам. Раздел Г соревнования и участники (33-35,37,39) http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf Техническая тренировка в группе WhatsApp	Фототчет по WhatsApp
			15.04	Ознакомиться с профессиональной спортивной жизнью спортсмена А. Непряевой Кардиотренировка дома. http://youtu.be/vbHfdvgfak Упражнения для осанки http://youtu.be/tey-4BzOEBk	Фототчет по WhatsApp
			17.04	Правила соревнований по лыжным гонкам . Раздел Б соревнования по лыжным гонкам.(18;21-25) http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf Силовая работа на все группы мышц https://youtu.be/9lOVKo-LnL8	Фототчет по WhatsApp
			19.04	Упражнения на укрепление группы мышц кора. http://youtu.be/1b4dcVobuwm Упражнения для осанки http://youtu.be/tey-4BzOEBk	Фототчет по WhatsApp
			21.04	Кардиотренировка дома. http://youtu.be/vbHfdvgfak	Фототчет по WhatsApp

			24.04	Разминка упражнение на растягивание и разогрев мышц. 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.	Фототчет по WhatsApp
			26.04	Техническая работа в группе WhatsApp Упражнения для осанки http://youtu.be/tey-4BzOEBk	Фототчет по WhatsApp
			28.04	Профилактика травматизма. Оказание первой медицинской помощи при ушибах.	Фототчет по WhatsApp
			29.04	Упражнения на укрепление группы мышц кора. http://youtu.be/1b4dcVobuwm . Упражнения на осанку.	Фототчет по WhatsApp