

## Расписание

**дистанционных занятий для учащихся МАУ «СШ «Титан» на период с 1 по 31 мая 2020 года**

№ п/п	Ф.И.О. тренера	группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1	Лгач Николай Николаевич	Лыжные гонки ТСС -5	01.05.2020	Теория оказание первой медицинской помощи при ушибах и травмах.	Фототчет по WhatsApp
			02.05.2020	ОРУ в движении. Тренировка для лыжника гонщика.	Фототчет по WhatsApp
			03.05.2020	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Фототчет по WhatsApp
			05.05.2020	Бег на месте в движение. ОРУ. ОФП. 1. Пресс 5x20 раз 2. отжимание 5x20 раз 3.подтягивание 15 раз 4. Выпрыгивания в вверх 20 раз Упражнение на растягивание..	Фототчет по WhatsApp
			06.05.2020	ОРУ на все группы мышц..	Фототчет по WhatsApp
			07.05.2020	ОРУ. СБУ. Силовая тренировка.	Фототчет по WhatsApp
			08.05.2020	Теория основы правила соревнований по лыжным гонкам.	Фототчет по WhatsApp
			09.05.2020	Бег на месте в движении. Упражнение на преодоление. (гантели , мячи, скакалка )	Фототчет по WhatsApp
			10.05.2020	ОРУ на развитие гибкости.( Просмотр <a href="http://www.yotub.com">www.yotub.com</a> )	Фототчет по WhatsApp
			12.05.2020	Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление группы мышц кора.	Фототчет по WhatsApp
			13.05.2020	Техническая тренировка имитация классических лыжных ходов видео в группе WhatsApp	Фототчет по WhatsApp
			14.05.2020	ОРУ на все группы мышц..	Фототчет по WhatsApp
			15.05.2020	Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление группы мышц кора.	Фототчет по WhatsApp
			16.05.2020	Спортивное питание спортсмена для лыжников-гонщиков информация в группе WhatsApp.	Фототчет по WhatsApp
			17.05.2020	Теория основы правила соревнований по лыжным гонкам.	Фототчет по WhatsApp
			19.05.2020	ОРУ в движении. Тренировка для лыжника гонщика.	Фототчет по WhatsApp

			20.05.2020	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Фототчет по WhatsApp
			21.05.2020	Бег на месте в движении. ОРУ. ОФП. 1. Пресс 5x20 раз 2. отжимание 5x20 раз 3.подтягивание 15 раз 4. Выпрыгивания в вверх 20 раз Упражнение на растягивание..	Фототчет по WhatsApp
			22.05.2020	ОРУ на все группы мышц..	Фототчет по WhatsApp
			23.05.2020	ОРУ. СБУ. Силовая тренировка.	Фототчет по WhatsApp
			24.05.2020	Теория основы правила соревнований по лыжным гонкам.	Фототчет по WhatsApp
			26.05.2020	Бег на месте в движении. Упражнение на преодоление. (гантели , мячи, скакалка )	Фототчет по WhatsApp
			27.05.2020	ОРУ на развитие гибкости.( Просмотр <a href="http://www.yotub.com">www.yotub.com</a> )	Фототчет по WhatsApp
			28.05.2020	Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление группы мышц кора.	Фототчет по WhatsApp
			29.05.2020	Техническая тренировка имитация классических лыжных ходов видео в группе WhatsApp	Фототчет по WhatsApp
			30.05.2020	ОРУ на все группы мышц..	Фототчет по WhatsApp
			31.05.2020	ОРУ в движении. Тренировка для лыжника гонщика.	Фототчет по WhatsApp