

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Носова И.В.	ТСС-1	14.04.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 23 минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 8 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Имитационные упражнения лыжника. Классический ход. 30 минут. Каждое упражнение выполняется 45 секунд. После каждого упражнения отдых 30 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.	
Силовая тренировка.				
Носова И.В.	ТСС-1	15.04.2020	Разминка 23 минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 8 минут; ОРУ 10 минут	Фотоотчет по WhatsApp
			Суставная гимнастика 5 минут	

			<p>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.</p> <p>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p> <p>Ознакомиться самостоятельно по теме: "Правила соревнований по лыжным гонкам. Соревновательный инвентарь. (Часть 1. Раздел 7)"</p>	
Носова И.В.	ТСС-1	16.04.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 23 минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 8 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие 35 минут	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-1	18.04.2020	ОФП	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 23 минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 8 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Статодинамические упражнения. Комплекс упражнений по WhatsApp	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-1	21.04.2020	Равномерная техническая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 24 минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 9 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Имитационные упражнения лыжника. Классический ход. 30 минут. Каждое упражнение выполняется 45 секунд. После каждого упражнения отдых 30 сек.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-1	22.04.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по

			<p>Разминка 24 минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 9 минут; ОРУ 10 минут</p> <p>Суставная гимнастика 5 минут</p> <p>Силовые упражнения 30 минут (3 серии по 6 упражнений), между сериями отдых 2 минуты. Серия упражнений: - отжимания от пола 11 раз; - выпрыгивания вверх из глубокого приседа 11 раз; - упражнение на пресс на коврике 11 раз; - обратные отжимания от стула 11 раз; - нашагивания на стул с выносом маховой ноги вперед-вверх 16 раз (8+8); - упор присев - упор лежа 11 раз.</p> <p>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p> <p>Ознакомиться самостоятельно по теме: "Правила соревнований по лыжным гонкам. Соревнования по лыжным гонкам. Форматы и программы соревнований". (Часть 2. Раздел Б Глава 18.)"</p>	WhatsApp
Носова И.В.	ТСС-1	23.04.2020	<p>Равномерная тренировка.</p> <p>Разминка 24 минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 9 минут; ОРУ 10 минут</p> <p>Суставная гимнастика 5 минут</p> <p>Комплекс упражнений на равновесие 40 минут</p> <p>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Носова И.В.	ТСС-1	25.04.2020	<p>ОФП</p> <p>Разминка 24 минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 9 минут; ОРУ 10 минут</p> <p>Суставная гимнастика 5 минут</p> <p>Статодинамические упражнения. Комплекс упражнений по WhatsApp</p> <p>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Носова И.В.	ТСС-1	28.04.2020	<p>Равномерная техническая тренировка.</p> <p>Разминка 25 минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 10 минут; ОРУ 10 минут</p> <p>Суставная гимнастика 5 минут</p>	Фотоотчет по WhatsApp

			Имитационные упражнения лыжника. Коньковый ход. 30 минут. Каждое упражнение выполняется 45 секунд. После каждого упражнения отдых 30 сек.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
Носова И.В.	ТСС-1	29.04.2020	Силовая тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 25 минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 10 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 11 раз; - "болгарский присед 16 раз (8+8); - упражнение на пресс на коврике 11 раз; - обратные отжимания от стула 11 раз; - упражнение "скалолаз" 16 раз (8+8); - из и.п. упор лежа - развороты корпуса вправо-влево вокруг себя на 360* 11 раз.	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	
			Ознакомиться самостоятельно по теме: "Правила соревнований по лыжным гонкам. Соревнования по лыжным гонкам. Стадион для лыжных гонок". (Часть 2. Раздел Б Глава 20.)"	
Носова И.В.	ТСС-1	30.04.2020	Равномерная тренировка.	Фотоотчет по WhatsApp
			Разминка 25 минут: ходьба на месте 5 минут + бег на месте 10 минут; ОРУ 10 минут	
			Суставная гимнастика 5 минут	
			Комплекс упражнений на равновесие 35 минут	
			Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	