

**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 Надежда Николаевна	Лыжные гонки НП-2	01.05	Профилактика заболевания гриппа.	Фототчет по WhatsApp
			03.05	ОФП. Бег на месте. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Прыжки на месте , прыжковые упражнения.	Фототчет по WhatsApp
			05.05	Силовая тренировка в домашних условиях (смотреть силовая тренировка лыжника <a href="http://www.yotub.com">www.yotub.com</a> )	Фототчет по WhatsApp
			06.05	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Фототчет по WhatsApp
			08.05	ОРУ ОФП 1. Упор лежа отжимание 2. Пресс 5x15 раз. 3. Приседание и выпрыгивание 10 раз 4. Подтягивание (при условии если есть турник дома)	Фототчет по WhatsApp
			10.05	Бег на месте в движении. ОРУ в движении. Упражнения на все группы мышц. Имитация ходов, работа с амортизаторами.	Фототчет по WhatsApp
			12.05	ОРУ на все группы мышц..	Фототчет по WhatsApp
			13.05	Техника безопасности во время занятий лыжными гонками. Профилактика травматизма. Оказание первой медицинской помощи при ушибах.	
			15.05	Силовая тренировка в домашних условиях. Прыжки на месте , прыжковые упражнения	
			17.05	Профилактика заболевания гриппа.	Фототчет по WhatsApp
			19.05	ОФП. Бег на месте. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Прыжки на месте , прыжковые упражнения.	Фототчет по WhatsApp
			20.05	Силовая тренировка в домашних условиях (смотреть силовая тренировка лыжника <a href="http://www.yotub.com">www.yotub.com</a> )	Фототчет по WhatsApp
			22.05	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Фототчет по WhatsApp
			24.05	ОРУ ОФП 1. Упор лежа отжимание 2. Пресс 5x15 раз. 3. Приседание и выпрыгивание 10 раз 4. Подтягивание (при условии если есть турник дома)	Фототчет по WhatsApp

			26.05	Бег на месте в движении. ОРУ в движении. Упражнения на все группы мышц. Имитация ходов, работа с амортизаторами.	Фототчет по WhatsApp
			27.05	ОРУ на все группы мышц..	Фототчет по WhatsApp
			29.05	Техника безопасности во время занятий лыжными гонками. Профилактика травматизма. Оказание первой медицинской помощи при ушибах.	Фототчет по WhatsApp
			31.05	Силовая тренировка в домашних условиях. Прыжки на месте , прыжковые упражнения	Фототчет по WhatsApp