

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 ТСС-1	01.05	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
			03.05	Кардиотренировка дома. Упражнения для осанки	Фототчет по WhatsApp
			05.05	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	Фототчет по WhatsApp
			06.05	Упражнения на укрепление группы мышц кора. Упражнения для осанки	Фототчет по WhatsApp
			08.05	Кардиотренировка дома.	Фототчет по WhatsApp
			10.05	Разминка упражнение на растягивание и разогрев мышц. Упр в движение (бег, прыжки в различных направлениях). Беговые упражнения на месте и с продвижении. Имитация прыжков через скакалку. Упражнения на укрепление группы мышц кора. Упражнения на осанку.	Фототчет по WhatsApp
			12.05	Техническая работа в группе WhatsApp Упражнения для осанки	Фототчет по WhatsApp
			13.05	Профилактика травматизма. Оказание первой медицинской помощи при ушибах.	
			15.05	Упражнения на укрепление группы мышц кора. Упражнения на осанку.	
			17.05	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
			19.05	Кардиотренировка дома. Упражнения для осанки	Фототчет по WhatsApp
			20.05	Разминка упражнение на растягивание и разогрев мышц. Упр в движение (бег, прыжки в различных направлениях).	Фототчет по WhatsApp

			Беговые упражнения на месте и с продвижением. Силовая работа на все группы мышц	
		22.05	Упражнения на укрепление группы мышц кора. Упражнения для осанки	Фототчет по WhatsApp
		24.05	Кардиотренировка дома.	Фототчет по WhatsApp
		26.05	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. Упражнения на осанку.	Фототчет по WhatsApp
		27.05	Техническая работа в группе WhatsApp Упражнения для осанки	Фототчет по WhatsApp
		29.05	Профилактика травматизма. Оказание первой медицинской помощи при ушибах.	Фототчет по WhatsApp
		31.05	Упражнения на укрепление группы мышц кора. Упражнения на осанку.	Фототчет по WhatsApp