

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Шеблов Г.М.	ТСС-1	14.04.2020	<p>Силовая тренировка.  Разминка: бег на месте 5 минут, ОРУ 10 минут.  Силовые упражнения:  3 серии по 6 упражнений, между сериями отдых - 3 минуты – ходьба на месте.  Серия упражнений:  - отжимания от пола 10 раз;  - выпрыгивания из полного приседа 10 раз;  - упражнение «скалолаз» - 20 сек;  - приседания – 20 раз;  - упражнение «ящерица» - 20 сек;  - бег с высоким подниманием бедра у стены – 15 сек.  Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XbMvNICUnXA">https://www.youtube.com/watch?v=XbMvNICUnXA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GVOxUv00KE">https://www.youtube.com/watch?v=GVOxUv00KE</a></p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	15.04.2020	<p>Разминка: бег на месте 5 минут, ОРУ 10 минут.  Статодинамика 10 мин.: 30 сек упражнение + 30 сек отдых:  - подъем верхней части корпуса из положения лежа, локти в стороны;  - упражнение для пресса – «велосипед»;  - упражнение для пресса – исходное положение лежа - касание левой рукой правой стопы;  - упражнение для пресса – исходное положение лежа - касание правой рукой левой стопы;  - упражнение для пресса – ноги согнуты в коленях под углом 90 град. – правая рука за головой- тянемся правым локтем к левому колену;  - упражнение для пресса – ноги согнуты в коленях под углом 90 град. – левая рука за головой- тянемся левым локтем к правому колену;  - исходное положение лежа на животе – лодочка;  - исходное положение лежа на животе – подъем верхней части корпуса;  - исходное положение стойка на локтях – попеременный подъем ног;  - исходное положение стойка на локтях – планка.  Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p> <p><a href="https://youtu.be/1b4qcVObuwM">https://youtu.be/1b4qcVObuwM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4klMviF5Ocl">https://www.youtube.com/watch?v=4klMviF5Ocl</a></p> <p>Просмотр фильма "Кошка. Девять жизней Александра Легкова".</p>	Фотоотчет по WhatsApp

Шеблов Г.М.	ТСС-1	17.04.2020	<p>Техническая тренировка.  Разминка: бег на месте 5 минут, ОРУ 10 минут.  Специальные беговые упражнения на месте:  - бег с высоким подниманием бедра – 10 сек;  - захлест голени – 10 сек;  - «мячики» - 10 сек;  - бег на прямых ногах – 10 сек.  Имитационные упражнения – 3 серии через 3 мин ходьбы на месте:  - 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.  Работа с амортизаторами: 2 упражнения по 7 мин.  Ходьба на месте – 5 мин.  Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p>	<p>Фотоотчет по  WhatsApp  Имитационные  упражнения – в  режиме  видеоконференции</p>
Шеблов Г.М.	ТСС-1	18.04.2020	<p>Силовая тренировка.  Разминка: бег на месте 5 минут, ОРУ 10 минут.  Силовые упражнения:  3 серии по 6 упражнений, между сериями отдых - 3 минуты – ходьба на месте.  Серия упражнений:  - зашагивание на табурет или скамью – 1 мин;  - отжимания 10 раз;  - разножка – 20 раз;  - упор присев – упор лежа – 10 раз;  - вышагивание в сторону – 1 мин;  - планка – 50 сек.  Ходьба на месте – 5 мин.  Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p> <p><a href="https://youtu.be/N4AyTKkpxXE">https://youtu.be/N4AyTKkpxXE</a></p>	<p>Фотоотчет по  WhatsApp</p>

Шеблов Г.М.	ТСС-1	21.04.2020	<p>Разминка: бег на месте 5 минут, ОРУ 10 минут.</p> <p>Статодинамика 15 мин.: 30 сек упражнение + 30 сек отдых:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем верхней части корпуса из положения лежа, локти в стороны;</li> <li>- упражнение для пресса – «велосипед»;</li> <li>- упражнение для пресса – исходное положение лежа - касание левой рукой правой стопы;</li> <li>- упражнение для пресса – исходное положение лежа - касание правой рукой левой стопы;</li> <li>- упражнение для пресса – ноги согнуты в коленях под углом 90 град. – правая рука за головой- тянемся правым локтем к левому колену;</li> <li>- упражнение для пресса – ноги согнуты в коленях под углом 90 град. – левая рука за головой- тянемся левым локтем к правому колену;</li> <li>- исходное положение лежа на животе – лодочка;</li> <li>- исходное положение лежа на животе – подъем верхней части корпуса;</li> <li>- исходное положение стойка на локтях – попеременный подъем ног;</li> <li>- исходное положение стойка на руках – «Скалолаз»;</li> <li>- исходное положение стойка на руках – «ящерица»;</li> <li>- исходное положение стойка на левом локте и правом колене – тянемся правым локтем к левому колену;</li> <li>- исходное положение стойка на правом локте и левом колене – тянемся левым локтем к правому колену;</li> <li>- исходное положение стойка на локтях – попеременный подъем рук на 11 часов;</li> <li>- исходное положение стойка на локтях – планка.</li> </ul> <p>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p> <p><a href="https://youtu.be/1b4qcVObuwM">https://youtu.be/1b4qcVObuwM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4klMviF5Ocl">https://www.youtube.com/watch?v=4klMviF5Ocl</a></p> <p>Просмотр фильма "Никита Крюков. Профессор спринта"</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	22.04.2020	<p>Техническая тренировка.</p> <p>Разминка: бег на месте 5 минут, ОРУ 10 минут.</p> <p>Специальные беговые упражнения на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоким подниманием бедра – 10 сек;</li> <li>- захлест голени – 10 сек;</li> <li>- «мячики» - 10 сек;</li> <li>- бег на прямых ногах – 10 сек.</li> </ul> <p>Имитационные упражнения – 3 упражнения - 3 серии через 3 мин ходьбы на месте.</p> <p>Работа с амортизаторами: 2 упражнения по 7 мин.</p> <p>Ходьба на месте – 5 мин.</p> <p>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p>	Фотоотчет по WhatsApp

Шеблов Г.М.	ТСС-1	24.04.2020	<p>Силовая тренировка.  Разминка: бег на месте 5 минут, ОРУ 10 минут.  Силовые упражнения:  2 серии по 8 упражнений, между сериями отдых - 3 минуты – ходьба на месте.  Серия упражнений:  - упражнение велосипед – 20 раз;  - упражнения для пресса – двойное скручивание – 8 раз;  - боковые наклоны к стопам – 20 раз;  - махи ногами лежа на спине – 30 раз;  - отжимания 10 раз;  - исходное положение – лежа на животе – лодочка (руки вперед) – 50 сек;  - исходное положение – лежа на животе – лодочка (руки за спину) – 50 сек;  - упражнение «скалолаз» - 30 раз.  Работа с отягощением: приседания – 3 по 10 раз, выпады в сторону – 3 по 10 раз.  Ходьба на месте – 5 мин.  Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	25.04.2020	<p>Разминка: бег на месте 5 минут, ОРУ 10 минут.  Статодинамика 10 мин.: 30 сек упражнение + 30 сек отдых:  - подъем верхней части корпуса из положения лежа, локти в стороны;  - упражнение для пресса – «велосипед»;  - упражнение для пресса – исходное положение лежа - касание левой рукой правой стопы;  - упражнение для пресса – исходное положение лежа - касание правой рукой левой стопы;  - упражнение для пресса – ноги согнуты в коленях под углом 90 град. – правая рука за головой- тянемся правым локтем к левому колену;  - упражнение для пресса – ноги согнуты в коленях под углом 90 град. – левая рука за головой- тянемся левым локтем к правому колену;  - исходное положение лежа на животе – лодочка;  - исходное положение лежа на животе – подъем верхней части корпуса;  - исходное положение стойка на локтях – попеременный подъем ног;  - исходное положение стойка на локтях – планка.  Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p> <p><a href="https://youtu.be/1b4qcVObuwM">https://youtu.be/1b4qcVObuwM</a></p>	
Шеблов Г.М.	ТСС-1	28.04.2020	<p>Техническая тренировка.  Разминка: бег на месте 5 минут, ОРУ 10 минут.  Специальные беговые упражнения на месте:  - бег с высоким подниманием бедра – 10 сек;  - захлест голени – 10 сек;</p>	

			<p>- «мячики» - 10 сек;          - бег на прямых ногах – 10 сек.          Имитационные упражнения – 3 упражнения - 3 серии через 3 мин ходьбы на месте.          Работа с амортизаторами: 2 упражнения по 7 мин.          Ходьба на месте – 5 мин.          Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p>	
Шеблов Г.М.	ТСС-1	29.04.2020	<p>Силовая тренировка.          Разминка: бег на месте 5 минут, ОРУ 10 минут.          Силовые упражнения:          3 серии по 6 упражнений, между сериями отдых - 3 минуты – ходьба на месте.          Серия упражнений:          - зашагивание на табурет или скамью – 1 мин;          - отжимания 10 раз;          - разножка – 20 раз;          - упор присев – упор лежа – 10 раз;          - вышагивание в сторону – 1 мин;          - планка – 50 сек.          Ходьба на месте – 5 мин.          Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p> <p><a href="https://youtu.be/N4AyTKkpxXE">https://youtu.be/N4AyTKkpxXE</a></p>	