

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Шеблов Г.М.	ТСС-1	12.05.2020	<p>Бег - 30 минут, ОРУ 10 минут. Статодинамика: 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; - подъем таза из положения лежа на спине; - подъем таза из положения лежа на спине, левая нога выпрямлена; - подъем таза из положения лежа на спине, правая нога выпрямлена; - боковые наклоны к стопам; - боковые скручивания влево; - боковые скручивания вправо; - 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. - альпинист; - ящерица; - планка на левом боку; - планка на правом боку. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p> <p>https://youtu.be/1b4qcVObuwM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4klMviF5Ocl</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	13.05.2020	<p>Разминка: бег 20 минут, ОРУ 10 минут. СБУ. Подводящие упражнения. Равномерный бег – 40 мин. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	15.05.2020	<p>Разминка: бег 10 минут, ОРУ 10 минут. СБУ. Имитационные упражнения. Работа с амортизаторами. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p>	Фотоотчет по WhatsApp

			Просмотр соревнований по лыжным гонкам	
Шеблов Г.М.	ТСС-1	16.05.2020	Бег – 20 мин. ОРУ. СБУ. ОФП: выпады - 20, отжимания - 15, разножка - 20, альпинист - 30, выпрыгивания – 10, отжимания – 15, берпи – 10, бег с высоким подниманием бедра – 50 м, планка – 1 мин. Бег – 10 мин. Ускорения – 3*30 м. Бег – 5 мин. Растяжка – 15 мин.	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	17.05.2020	Езда на велосипеде – 1,5 ч. Растяжка.	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	19.05.2020	Разминка: бег 10 минут, ОРУ 10 минут. СБУ. Подводящие упражнения. Бег – 40 мин. Упражнения для мышц кора. Упражнения на коврике на растяжку 10 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	20.05.2020	Силовая тренировка. Разминка: бег 20 минут, ОРУ 10 минут. Силовые упражнения: 2 серии по 8 упражнений, между сериями отдых - 3 минуты – трусца. Бег – 10 мин. Ускорения – 3*30 м. Бег – 5 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	22.05.2020	Разминка: Бег – 10 мин. ОРУ. Работа с амортизаторами – 40 мин. Растяжка – 15 мин. Просмотр соревнований по лыжным гонкам	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	23.05.2020	Разминка: бег 10 минут, ОРУ 10 минут. СБУ. Переменный бег – 20 мин с ускорениями по 30 сек. Бег- 10 мин. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	24.05.2020	Езда на велосипеде – 1,5 ч. Растяжка.	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	26.05.2020	Разминка: бег - 20 минут, ОРУ 10 минут. Статодинамика: 1 серия: 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;	Фотоотчет по WhatsApp

			<ul style="list-style-type: none"> - исходное положение стойка на локтях – планка. Бег – 10 мин. 2 серия: 30 сек упражнение + 30 сек отдых: - подъем верхней части корпуса из положения лежа, ноги прямые – подняты вверх, локти в стороны; - упражнение для пресса – двойное складывание; - упражнение для пресса – махи ногами лежа на спине; - боковые наклоны к стопам; - боковые скручивания влево; - боковые скручивания вправо; - альпинист; - планка на левом боку; - планка на правом боку; - попеременный подъем из положения на локтях; - лодочка – статика. <p>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p> <p>https://youtu.be/1b4qcVObuwM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4klMviF5Ocl</p>	
Шеблов Г.М.	ТСС-1	27.05.2020	<p>Техническая тренировка.</p> <p>Разминка: бег 10 минут, ОРУ 10 минут. СБУ.</p> <p>Имитационные упражнения. Работа с амортизаторами.</p> <p>Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	29.05.2020	<p>Равномерный бег – 30 мин. ОРУ. Подводящие упражнения.</p> <p>Упражнения на растяжку 15 минут.</p> <p>Просмотр соревнований по лыжным гонкам.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	30.05.2020	<p>Бег – 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Ускорения 3*400 м. Бег – 10 мин. ОФП.</p> <p>Растяжка – 15 мин.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	31.05.2020	<p>Кросс-поход с палками – 1 ч. 10 мин. Растяжка.</p>	Фотоотчет по WhatsApp