

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Шеблов Г.М.	ТСС-1	01.05.2020	<p>Разминка: бег - 20 минут, ОРУ 10 минут.</p> <p>Статодинамика:</p> <p>1 серия: 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 локтях – планка.</li> </ul> <p>Бег – 10 мин.</p> <p>2 серия: 30 сек упражнение + 30 сек отдых:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем верхней части корпуса из положения лежа, ноги прямые – подняты вверх, локти в стороны;</li> <li>- упражнение для пресса – двойное складывание;</li> <li>- упражнение для пресса – махи ногами лежа на спине;</li> <li>- боковые наклоны к стопам;</li> <li>- боковые скручивания влево;</li> <li>- боковые скручивания вправо;</li> <li>- альпинист;</li> <li>- планка на левом боку;</li> <li>- планка на правом боку;</li> <li>- попеременный подъем из положения на локтях;</li> <li>- лодочка –статика.</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>	Фотоотчет по WhatsApp

Шеблов Г.М.	ТСС-1	02.05.2020	<p>Силовая тренировка.  Разминка: бег 20 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>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	03.05.2020	<p>Техническая тренировка.  Разминка: бег 10 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. Работа с амортизаторами.  Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p>	Фотоотчет по WhatsApp Имитационные упражнения – в режиме видеоконференции
Шеблов Г.М.	ТСС-1	05.05.2020	<p>Бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Работа с амортизаторами – 40 мин.  Растяжка – 15 мин.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	06.05.2020	<p>Разминка: бег 10 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;  - исходное положение лежа на животе – лодочка;  - исходное положение лежа на животе – подъем верхней части корпуса;  - исходное положение стойка на локтях – попеременный подъем ног;</p>	Фотоотчет по WhatsApp

			<ul style="list-style-type: none"> <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>Бег -10 мин. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p> <p><a href="https://youtu.be/1b4qcVObuwM">https://youtu.be/1b4qcVObuwM</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4klMviF5Ocl">https://www.youtube.com/watch?v=4klMviF5Ocl</a></p>	
Шеблов Г.М.	ТСС-1	08.05.2020	<p>Техническая тренировка.  Разминка: бег 20 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 – 4 упражнения - 3 серии через 3 мин ходьбы на месте.  Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	09.05.2020	<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	10.05.2020	<p>Разминка: Бег – 10 мин. ОРУ. Работа с амортизаторами – 40 мин. Растяжка – 15 мин..  Теоретическая подготовка: правила соревнований по лыжным гонкам.</p>	Фотоотчет по WhatsApp

