

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Шеблов Г.М.	ТСС-1	01.04.2020	<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>https://www.youtube.com/watch?v=XbMvNICUnXA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GVOnxUv00KE</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	03.04.2020	<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>https://youtu.be/1b4qcVObuwM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4klMviF5Ocl</p> <p>Просмотр фильма "Кошка. Девять жизней Александра Легкова".</p>	Фотоотчет по WhatsApp

Шеблов Г.М.	ТСС-1	04.04.2020	<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	07.04.2020	<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>https://youtu.be/N4AyTKkpxXE</p>	<p>Фотоотчет по WhatsApp</p>

Шеблов Г.М.	ТСС-1	08.04.2020	<p>Разминка: бег на месте 5 минут, ОРУ 10 минут. Статодинамика 15 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 руках – «Скалолаз»; - исходное положение стойка на руках – «ящерица»; - исходное положение стойка на левом локте и правом колене – тянемся правым локтем к левому колену; - исходное положение стойка на правом локте и левом колене – тянемся левым локтем к правому колену; - исходное положение стойка на локтях – попеременный подъем рук на 11 часов; - исходное положение стойка на локтях – планка. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.</p> <p>https://youtu.be/1b4qcVObuwM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4klMviF5Ocl</p> <p>Просмотр фильма "Никита Крюков. Профессор спринта"</p>	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ТСС-1	10.04.2020	<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 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>	Фотоотчет по WhatsApp

Шеблов Г.М.	ТСС-1	11.04.2020	<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
-------------	-------	------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------