

**Расписание**  
**дистанционных занятий для учащихся МАУ «СШ «Титан» на период с 1 по 12 апреля 2020 года**

| № п/п | Ф.И.О. педагога         | Объединение/ группа | Дата  | Дистанционное задание   | Форма контроля       |
|-------|-------------------------|---------------------|-------|---|----------------------|
| 1     | Лгач Надежда Николаевна | Лыжные гонки НП-2   | 01.04 | Личная гигиена спортсмена профилактика заболевания.   | Фототчет по WhatsApp |
|       |                         |                     | 03.04 | ОФП. Бег на месте. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Прыжки на месте , прыжковые упражнения.  | Фототчет по WhatsApp |
|       |                         |                     | 05.04 | Силовая тренировка в домашних условиях (смотреть силовая тренировка лыжника <a href="http://www.yotub.com">www.yotub.com</a> )  | Фототчет по WhatsApp |
|       |                         |                     | 07.04 | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Просмотр фильма «Лед»  | Фототчет по WhatsApp |
|       |                         |                     | 08.04 | ОРУ ОФП 1. Упор лежа отжимание<br>2. Пресс 5x15 раз.<br>3. Приседание и выпрыгивание 10 раз<br>4. Подтягивание (при условии если есть турник дома)  | Фототчет по WhatsApp |
|       |                         |                     | 10.04 | Бег на месте в движении. ОРУ в движении. Упражнения на все группы мышц. Имитация ходов, работа с амортизаторами.  | Фототчет по WhatsApp |
|       |                         |                     | 12.04 | ОРУ на все группы мышц.. Просмотр видеофильма «Движение вверх»  | Фототчет по WhatsApp |
|       |                         | ТСС-1               | 01.04 | Правила соревнований по лыжным гонкам. Раздел Г соревнования и участники (33-35,37,39)<br><a href="http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf">http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf</a><br>Техническая тренировка в группе WhatsApp   | Фототчет по WhatsApp |
|       |                         |                     | 03.04 | Ознакомиться с профессиональной спортивной жизнью спортсмена А. Непряевой<br>Кардиотренировка дома. <a href="http://youtu.be/vbHfdvgfak">http://youtu.be/vbHfdvgfak</a><br>Упражнения для осанки <a href="http://youtu.be/tey-4BzOEBk">http://youtu.be/tey-4BzOEBk</a>  | Фототчет по WhatsApp |
|       |                         |                     | 05.04 | Правила соревнований по лыжным гонкам . Раздел Б соревнования по лыжным гонкам.(18;21-25)<br><a href="http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf">http://www.flgr.ru/files/pudilcations/3882pdf</a><br>Силовая работа на все группы мышц <a href="https://youtu.be/9lOVKo-LnL8">https://youtu.be/9lOVKo-LnL8</a> | Фототчет по WhatsApp |
|       |                         |                     | 07.04 | Упражнения на укрепление группы мышц кора. <a href="http://youtu.be/1b4dcVobuwm">http://youtu.be/1b4dcVobuwm</a><br>Упражнения для осанки <a href="http://youtu.be/tey-4BzOEBk">http://youtu.be/tey-4BzOEBk</a>   | Фототчет по WhatsApp |
|       |                         |                     | 08.04 | Просмотр фильма «Движение вверх»  | Фототчет по WhatsApp |
|       |                         |                     | 10.04 | Разминка упражнение на растягивание и разогрев мышц.<br>Упр в движение (бег, прыжки в различных направлениях).<br>Беговые упражнения на месте и с продвижением.<br>Имитация прыжков через скакалку.   | Фототчет по WhatsApp |

|  |  |  |       |   |                         |
|--|--|--|-------|---|-------------------------|
|  |  |  |       | Упражнения на укрепление группы мышц кора. <a href="http://youtu.be/1b4dcVobuwm">http://youtu.be/1b4dcVobuwm</a> .<br>Упражнения на осанку. |                         |
|  |  |  | 12.04 | Техническая работа в группе WhatsApp<br>Упражнения для осанки <a href="http://youtu.be/tey-4BzOEBk">http://youtu.be/tey-4BzOEBk</a>         | Фототчет по<br>WhatsApp |