

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 Николай Николаевич	Лыжные гонки ТСС -5	14.04	Личная гигиена спортсмена профилактика заболевания.	Фототчет по WhatsApp
			15.04	ОРУ в движении. Тренировка для лыжника гонщика (физиология www.yotub.com)	Фототчет по WhatsApp
			16.04	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Просмотр фильма «Лед»	Фототчет по WhatsApp
			17.04	Бег на месте в движении. ОРУ. ОФП. 1. Пресс 5x20 раз 2. отжимание 5x20 раз 3.подтягивание 15 раз 4. Выпрыгивания в вверх 20 раз Упражнение на растягивание..	Фототчет по WhatsApp
			18.04	ОРУ на все группы мышц..	Фототчет по WhatsApp
			19.04	ОРУ. СБУ. Силовая тренировка.	Фототчет по WhatsApp
			21.04	Теория основы правила соревнований по лыжным гонкам.	Фототчет по WhatsApp
			22.04	Бег на месте в движении. Упражнение на преодоление. (гантели , мячи, скакалка)	Фототчет по WhatsApp
			23.04	ОРУ на развитие гибкости.(Просмотр www.yotub.com)	Фототчет по WhatsApp
		24.04	ОРУ в движении. Тренировка для лыжника гонщика (физиология www.yotub.com)	Фототчет по WhatsApp	
		25.04	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Фототчет по WhatsApp	
		26.04	Бег на месте в движение. ОРУ. ОФП. 1. Пресс 5x20 раз 2. отжимание 5x20 раз 3.подтягивание 15 раз 4. Выпрыгивания в вверх 20 раз Упражнение на растягивание..	Фототчет по WhatsApp	
		28.04	ОРУ на все группы мышц..	Фототчет по WhatsApp	
		28.04	ОРУ. СБУ. Силовая тренировка.	Фототчет по WhatsApp	
		29.04	Бег на месте в движении. Упражнение на преодоление. (гантели , мячи, скакалка)	Фототчет по WhatsApp	

		ТСС-3	14.04	Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление группы мышц кора. http://youtu.be/1b4dcVobuwm	Фототчет по WhatsApp
			15.04	Техническая тренировка имитация классических лыжных ходов видео в группе WhatsApp	Фототчет по WhatsApp
			17.04	ОРУ на все группы мышц..	Фототчет по WhatsApp
			18.04	Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление группы мышц кора. http://youtu.be/1b4dcVobuwm	Фототчет по WhatsApp
			19.04	Спортивное питание спортсмена для лыжников-гонщиков информация в группе WhatsApp.	Фототчет по WhatsApp
			21.04	Теория основы правила соревнований по лыжным гонкам.	Фототчет по WhatsApp
			22.04	ОРУ на развитие гибкости.(Просмотр www.yotub.com)	Фототчет по WhatsApp
			24.04	ОРУ в движении. Тренировка для лыжника гонщика (физиология www.yotub.com)	Фототчет по WhatsApp
			25.04	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	Фототчет по WhatsApp
			26.04	Бег на месте в движение. ОРУ. ОФП. 1. Пресс 5x20 раз 2. отжимание 5x20 раз 3.подтягивание 15 раз 4. Выпрыгивания в вверх 20 раз Упражнение на растягивание..	Фототчет по WhatsApp
			28.04	Техническая тренировка имитация классических лыжных ходов видео в группе WhatsApp	Фототчет по WhatsApp
			29.04	ОРУ на все группы мышц..	Фототчет по WhatsApp