

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	03.04	Личная гигиена спортсмена профилактика заболевания.	Фототчет по WhatsApp
			03.04	ОРУ в движении. Тренировка для лыжника гонщика (физиология www.yotub.com)	Фототчет по WhatsApp
			05.04	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Просмотр фильма «Лед»	Фототчет по WhatsApp
			07.04	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
			08.04	ОРУ на все группы мышц.. Просмотр видеофильма «Движение вверх»	Фототчет по WhatsApp
			09.04	ОРУ. СБУ. Силовая тренировка.	Фототчет по WhatsApp
			10.04	Теория основы правила соревнований по лыжным гонкам.	Фототчет по WhatsApp
			11.04	Бег на месте в движении. Упражнение на преодоление. (гантели , мячи, скакалка)	Фототчет по WhatsApp
			12.04	ОРУ на развитие гибкости.(Просмотр www.yotub.com)	Фототчет по WhatsApp
			TCC-3	03.04	Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление группы мышц кора. http://youtu.be/1b4dcVobuwm
			04.04	Техническая тренировка имитация классических лыжных ходов видео в группе WhatsApp	Фототчет по WhatsApp
			07.04	ОРУ на все группы мышц.. Просмотр видеофильма «Движение вверх»	Фототчет по WhatsApp
			08.04	Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление группы мышц кора. http://youtu.be/1b4dcVobuwm	Фототчет по WhatsApp
			10.04	Спортивное питание спортсмена для лыжников-гонщиков информация в группе WhatsApp.	Фототчет по WhatsApp
			11.04	Теория основы правила соревнований по лыжным гонкам.	Фототчет по WhatsApp