Индивидуальные задания для самостоятельной работы в форме дистанционного обучения

Тренер – преподаватель Медовиков Иван Алексеевич

Отделение Лыжные гонки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группы | | | | | |
| Начальной подготовки-1 | Вид контроля | Начальной подготовки-2 | Вид контроля | Спортивного оздоровления | Вид контроля |
| 1.05.2020 | Разминка: подвижное ОРУ-15 мин, гимнастика-10 мин.  Работа: Выполнить «комплекс 1», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии | Видеоотчёт, фотоотчёт | Разминка: подвижное ОРУ-15 мин, гимнастика-10 мин.  Работа: Выполнить «комплекс 1», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 2.05.2020 | - | - | Разминка: подвижное ОРУ-15 мин, гимнастика-10 мин.  Работа: Выполнить «комплекс 2», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии | Видеоотчёт, фотоотчёт | Выполнить задание 1  <https://learningapps.org/1049445>  <https://learningapps.org/442672> | Фотоотчёт |
| 3.05.2020 | - | - | - | - | 1. Выполнить задание 2 <https://learningapps.org/1139533>  <https://learningapps.org/1882027>  2. Разминка: подвижное ОРУ-15 мин, гимнастика-10 мин.  Работа: Выполнить «комплекс 1», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 4.05.2020 | Разминка: подвижное ОРУ-15 мин, гимнастика-10 мин.  Работа: Выполнить «комплекс 2», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии | Видеоотчёт, фотоотчёт | Разминка: подвижное ОРУ-15 мин, гимнастика-10 мин.  Работа: Выполнить «комплекс 3», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 5.05.2020 | - |  | - | - | Выполнить задание 3  <https://learningapps.org/262749>  <https://learningapps.org/1773628> | Фотоотчёт |
| 6.05.2020 | Разминка: подвижное ОРУ-15 мин, гимнастика-10 мин.  Работа: Выполнить «комплекс 3», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировка на укрепление мышц кора (видео №4 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 8.05.2020 | Разминка: подвижное ОРУ-15 мин, гимнастика-10 мин.  Работа: Выполнить «комплекс 4», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии | Видеоотчёт, фотоотчёт | Разминка: подвижное ОРУ-15 мин, гимнастика-10 мин.  Работа: Выполнить «комплекс 4», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 9.05.2020 | - | - | 1. Тренировочное занятие с акцентом на корпус, руки и спину (видео №3 прилагается)  2. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Выполнить задание 4   <https://learningapps.org/809678>  <https://learningapps.org/1166486>  2. Разминка: подвижное ОРУ-15 мин, гимнастика-10 мин.  Работа: Выполнить «комплекс 1», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 10.052020 | - | - | - | - | Выполнить задание 5  <https://learningapps.org/299954>  <https://learningapps.org/247033> | Фотоотчёт |
| 11.052020 | 1. Тренировка на укрепление мышц кора (видео №4 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | Разминка: подвижное ОРУ-15 мин, гимнастика-10 мин.  Работа: Выполнить «комплекс 1», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 3 серии | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |

2.05. Задание 1: выполнить упражнения

1. <https://learningapps.org/1049445>
2. <https://learningapps.org/442672>

03.05. Задание 2: Выполнить упражнения

1. <https://learningapps.org/1139533>
2. <https://learningapps.org/1882027>

05.05. Задания 3: выполнить упражнения

1. <https://learningapps.org/262749>
2. <https://learningapps.org/1773628>

09.05 Задания 4: выполнить упражнения

1. <https://learningapps.org/809678>
2. <https://learningapps.org/1166486>

10.05. Задания 5: Выполнить упражнения

1. <https://learningapps.org/299954>
2. <https://learningapps.org/247033>

