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 |
| 12.052020 | - | - | - | - | 1. Тренировка на выносливость (видео №1 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 13.052020 | 1. Тренировка на выносливость (видео №1 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировка на выносливость (видео №1 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 15.052020 | 1. Тренировка на координацию (видео №2 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировка на координацию (видео №2 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | - |  |
| 16.052020 | - | - | 1. Тренировка на развитие силы (видео №3 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировка на координацию (видео №2 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 17.052020 | - | - | - | - | 1. Тренировка на развитие силы (видео №3 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 18.052020 | 1. Тренировка на развитие силы (видео №3 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировка на укрепление мышц кора (видео №4 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 19.052020 | - | - | - | - | 1. Тренировка на укрепление мышц кора (видео №4 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 20.052020 | 1. Тренировка на укрепление мышц кора (видео №4 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировка на выносливость (видео №1 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 22.052020 | 1. Тренировка на выносливость (видео №1 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировка на координацию (видео №2 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 23.052020 | - | - | 1. Тренировка на развитие силы (видео №3 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировка на выносливость (видео №1 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 24.052020 | - | - | - | - | 1. Тренировка на координацию (видео №2 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 25.052020 | 1. Тренировка на координацию (видео №2 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировка на укрепление мышц кора (видео №4 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 26.052020 | - | - | - | - | 1. Тренировка на развитие силы (видео №3 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 27.052020 | 1. Тренировка на развитие силы (видео №3 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировка на выносливость (видео №1 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 29.052020 | 1. Тренировка на укрепление мышц кора (видео №4 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировка на координацию (видео №2 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 30.052020 | - | - | 1. Тренировка на развитие силы (видео №3 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировка на укрепление мышц кора (видео №4 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 31.052020 | - | - | - | - | Выполнить задание олимпийские кольца <https://learningapps.org/5269321>  Выполнить задание пиктограммы видов спорта <https://learningapps.org/5416295> | Фотоотчёт |