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 |
| 01.062020 | 1. Велосипед 40 мин.  2. Работа: Выполнить «комплекс 1», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии  3.Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1.Велосипед 40 мин.  2.Работа: Выполнить «комплекс 1», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии  3.Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 02.062020 | - | - | - | - | 1. Велосипед 30 мин.  2. Комплекс для осанки № 7 | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 03.062020 | 1. Скакалка 800 раз  2. Работа: Выполнить «комплекс 2», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии  3. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Скакалка 1000 раз  2.Работа: Выполнить «комплекс 2», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии  3.Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 05.062020 | 1. Бег 15 минут  2. Работа: Выполнить «комплекс 3», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии  3. Растяжка и восстановительные мероприятия. | - | 1. Бег 15 минут  2. Работа: Выполнить «комплекс 3», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии  3. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 06.062020 | - | - | 1.Разминка: подвижное ОРУ-15 мин, гимнастика-10 мин.  2.Работа: Выполнить «комплекс 4», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии  Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Скакалка 400 раз 2. Комплекс упражнений №8 | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 07.062020 | - | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - | 1. Бег 10 мин.  2. Комплекс упражнений №9 | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 08.062020 | 1.Разминка: подвижное ОРУ-15 мин, гимнастика-10 мин.  2.Работа: Выполнить «комплекс 4», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии.  3.Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировка на координацию (видео №2 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 09.062020 | - | - | - | - | 1.Разминка: подвижное ОРУ и гимнастика-10 мин.  2. Работа: Выполнить «комплекс 1», отдых между упражнениями 45 секунд, выполнить 1 серию  3.Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 10.062020 | 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 | - | - |
| 12.062020 | 1. Тренировка на укрепление мышц кора (видео №4 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Велосипед 40 мин.  2. Работа: Выполнить «комплекс 2», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии  3. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 13.062020 | - | - | 1. Бег 15 мин.  2. Работа: Выполнить «комплекс 3», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии  3. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1.Разминка: подвижное ОРУ и гимнастика-10 мин.  2. Работа: Выполнить «комплекс 2», отдых между упражнениями 45 секунд, выполнить 1 серию  3. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 14.062020 | - | - | - | - | 1.Разминка: подвижное ОРУ и гимнастика-10 мин.  2. Работа: Выполнить «комплекс 3», отдых между упражнениями 45 секунд, выполнить 1 серию  3. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 15.062020 | 1. Велосипед 40 мин.  2. Работа: Выполнить «комплекс 2», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии  3. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Бег 10 мин.  2. Работа: Выполнить «комплекс 4», отдых между упражнениями 45 секунд, отдых между сериями 5 минут, выполнить 2 серии  3. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |