Индивидуальные задания для самостоятельной работы в форме дистанционного обучения

Тренер - Медовиков Иван Алексеевич

Отделение Лыжные гонки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Этап спортивной подготовки | | | | | |
| Начальная подготовка-1 го | Вид контроля | Начальная подготовка -2 го | Вид контроля | Спортивно-оздоровительный | Вид контроля |
| 22.062020 | 1. Бег 15 минут;  2. Комплекс обязательных упражнений для лыжников (3х15-20 раз каждое упражнение) <https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=vadC-2yhgcs&feature=emb_logo> ;  3. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Бег 15 минут  2. Комплекс обязательных упражнений для лыжников (3х15-20 раз каждое упражнение) <https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=vadC-2yhgcs&feature=emb_logo>  3. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 23.062020 | - | - | - | - | 1. Велосипед 30 мин.  2. Комплекс упражнений №1;  3. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 24.062020 | 1. Велосипед 30 минут;  2. Комплекс упражнений на всё тело <https://www.youtube.com/watch?v=DTdtm7npeXY>;  3. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Велосипед 30 минут;  2. Комплекс упражнений на всё тело <https://www.youtube.com/watch?v=DTdtm7npeXY>;  3. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 26.062020 | 1. Комплекс упражнений на тонус  <https://www.youtube.com/watch?v=szKhayzDTGA>;  2. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Комплекс упражнений на тонус  <https://www.youtube.com/watch?v=szKhayzDTGA>;  2. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 27.062020 | 1. Скакалка 400 раз   2. Тренировка на координацию и равновесие <https://www.youtube.com/watch?v=eepSn3nCTVk> | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - | 1. Велосипед 30 минут  2. Комплекс упражнений на всё тело <https://www.youtube.com/watch?v=DTdtm7npeXY>;  3. Растяжка и восстановительные мероприятия. | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 28.062020 | - | - | - | - | 1. Скакалка 400 раз   1. Тренировка на координацию и равновесие <https://www.youtube.com/watch?v=eepSn3nCTVk>. | Видеоотчёт, фотоотчёт |