Индивидуальные задания для самостоятельной работы в форме дистанционного обучения

Тренер - Медовиков Иван Алексеевич

Отделение Лыжные гонки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Этапы подготовки | | | | | |
| **Начальной подготовки-1** | Вид контроля | **Начальной подготовки-2** | Вид контроля | **Спортивно-оздоровительный** | Вид контроля |
| 11.042020 | - | - | 1.Тренировочное занятие, с акцентом на ноги (видео №1 прилагается);  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение 1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1.Тренировочное занятие, с акцентом на ноги (видео №1 прилагается);  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение 1). | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 12.042020 | - | - | - | - | 1. Упражнение найди пару: «Зимние виды спорта», <https://learningapps.org/4026833>  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение 1). | Фотоотчёт |
| 13.042020 | 1.Тренировочное занятие, с акцентом на ноги (видео №1 прилагается);  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение 1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировочное занятие, с акцентом на пресс (видео №2 прилагается)  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 14.042020 | - | - | - | - | 1. Тренировочное занятие, с акцентом на пресс (видео №2 прилагается)  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 15.042020 | 1. Тренировочное занятие, с акцентом на пресс (видео №2 прилагается)  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировочное занятие с акцентом на корпус, руки и спину (видео №3 прилагается)  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 17.042020 | 1. Тренировочное занятие с акцентом на корпус, руки и спину (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 | - | - |
| 18.042020 | - | - | 1. Тренировочное занятие, с акцентом на ноги (видео №1 прилагается);  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение 1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировочное занятие с акцентом на корпус, руки и спину (видео №3 прилагается)  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 19.042020 | - | - | - | - | 1. Упражнение найди пару: «Лыжная подготовка», <https://learningapps.org/3096454>;  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Фотоотчёт |
| 20.042020 | 1. Тренировка на укрепление мышц кора (видео №4 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировочное занятие, с акцентом на пресс (видео №2 прилагается)  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 21.042020 | - | - | - | - | 1. Тренировочное занятие, с акцентом на ноги (видео №1 прилагается);  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение 1). | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 22.042020 | 1. Тренировочное занятие, с акцентом на ноги (видео №1 прилагается);  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение 1);  3. Тестирование: «Лыжный Спорт», <https://learningapps.org/8794442>; | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировочное занятие с акцентом на корпус, руки и спину (видео №3 прилагается)  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1);  3. Тестирование: «Лыжный Спорт», <https://learningapps.org/8794442>; | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 24.042020 | 1. Тренировочное занятие, с акцентом на пресс (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 | - | - |
| 25.042020 | - | - | 1. Тренировочное занятие, с акцентом на ноги (видео №1 прилагается);  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение 1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировочное занятие, с акцентом на пресс (видео №2 прилагается)  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 26.042020 | - | - | - | - | 1. Тренировочное занятие с акцентом на корпус, руки и спину (видео №3 прилагается)  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт |
| 27.042020 | 1. Тренировочное занятие с акцентом на корпус, руки и спину (видео №3 прилагается)  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировочное занятие, с акцентом на пресс (видео №2 прилагается)  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |
| 28.042020 | - | - | - | - | 1. Тестирование: «Лыжный Спорт», <https://learningapps.org/8794442>;  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Фотоотчёт |
| 29.042020 | 1. Тренировка на укрепление мышц кора (видео №4 прилагается).  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | 1. Тренировочное занятие с акцентом на корпус, руки и спину (видео №3 прилагается)  2. Растяжка и восстановительные мероприятия (см.приложение1). | Видеоотчёт, фотоотчёт | - | - |