

Тренер-преподаватель – Болонин С.В.

№ п/п	Предмет учебного плана/Вид спорта	группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Используемые ресурсы для изучения материала	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа для он-лайн уроков	Интернет-платформа тренера для консультаций
1	Лыжные гонки	Т-этап	Понедельник Отдых					
2			Вторник	15:00-16:30		Кросс 1,5-2 км ОРУ, ОФП,СБУ https://vk.com/bookmarks?from_menu=1&z=video-111901438_456239138%2F869d7a2e5d8d33f7d6 3 серии	What Sapp - конференция	What Sapp
3			Среда	15:00-16:30		Кросс 2-3 км ОРУ, ОФП, прыжковые упражнения (многоскоки) , иммитация классического хода на месте (одновременный ход, попеременный, одновременно одношажный) каждое по минуте.	What Sapp - коференция	What Sapp
4			четверг	15:00-16:30		Кросс 1,5-2 км ОРУ, СБУ, ОФП. Выпрыгивания на месте без рук, и с работой руками, 15 раз 4 подхода. https://vk.com/bookmarks?from_menu=1&z=video-111901438_456239138%2F869d7a2e5d8d33f7d6 3 серии		

5			Пятница	15:00-16:30		Кросс 2 км ОРУ.		
6			Суббота	15:00-16:30		Кросс 1,5-2 км ОРУ, ОФП. https://www.youtube.com/watch?v=Gezz3ZMqEjY&feature=emb_title 2 серии		
7			Воскресенье	11:00-12:30		Кросс 4 км ОРУ.		
1			Понедельник Отдых					
2			Вторник	15:00-16:30		Кросс 1,5-2 км ОРУ, ОФП, СБУ https://vk.com/bookmarks?from_menu=1&z=video-111901438_456239138%2F869d7a2e5d8d33f7d6 3 серии		
3			Среда	15:00-16:30		Кросс 2-3 км ОРУ, ОФП, прыжковые упражнения (многоскоки) , иммитация классического хода на месте (одновременный ход, попеременный, одновременно одношажный) каждое по минуте.		

4			четверг	15:00-16:30		Кросс 1,5-2 км ОРУ, СБУ, ОФП. Выпрыгивания на месте без рук, и с работой руками, 15 раз 4 подхода. https://vk.com/bookmarks?from_menu=1&z=video-111901438_456239138%2F869d7a2e5d8d33f7d6 3 серии		
6			Суббота	15:00-16:30		Кросс 1,5-2 км ОРУ, ОФП. https://www.youtube.com/watch?v=Gezz3ZMqEjY&feature=emb_title 2 серии		
7			Воскресенье	11:00-12:30		Кросс 4 км ОРУ.		