

Тренер-преподаватель – Шемякин Игорь Валерьевич

№ п/п	Предмет учебного плана/Вид спорта	группа	Дни проведения занятий	Время проведени я занятий	Используемые ресурсы для изучения материала	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформ а для он- лайн уроков	Интернет- платформа тренера для консультаци й
1	Лыжные гонки	Группа начальной подготовки	Понедельник	15.00-16.30	-Бег 20мин; -Разминка (упражнения на растяжку рук и ног, махи руками, перекаты, выпады); -Упражнения: https://youtu.be/kvW5yY9aszW -Прыжки в длину, 3 подхода по 15 раз, отдых 2мин; -Скакалка 3 подхода, по 3 мин, отдых 3 мин; -Прыжки на пр/лев ноге, 3 подхода по 20 раз, отдых 1мин (на видео показана правильность выполнения); -Прыжки в длину, 3 подхода по 15 раз, отдых 2мин; -Скакалка 3 подхода, по 3 мин, отдых 3 мин (образец на видео по ссылке); -Заминка 5мин; -Рывки руками (на 1-2 согнутыми назад, на 3-4 назад прямыми); - Рывки руками (на 1-2 правая рука прямая вверх, на 3-4 смена рук); -Перекаты на ногах (с левой на правую); -Выпады вперед.	ОФП: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr	What Sapp - конференция	What Sapp
2			Среда	15.00-16.30	-Бег 20мин; -Пресс 5 подходов 1-15раз-1мин отдых 2-18раз-1,20 отдых 3-20раз-1,30 отдых 4-12раз-1мин отдых	ОФП: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr	What Sapp - конференция	What Sapp

					5-8раз. https://youtu.be/PK51OrV6rIg (правильность выполнения на видео по ссылке); -Заминка https://youtu.be/zcrbhNSONLI Выполнять медленно 1мин - Перекаты на ногах (с левой на правую); -Выпады вперед.			
3			Пятница	15.00-16.30	-Бег 10мин; -Скакалка медленно 5мин; -Упражнение на силу рук и выносливость 2 подхода по 1 мин, отдых 2 мин между подходами https://youtu.be/Xv-8cnFtpaA (правильность выполнения на видео по ссылке); -Отжимание Мальчики 3 подхода по 1мин-отдых 2 мин. Девочки 3 подхода по 30 сек -отдых 1 мин. https://youtu.be/ifNuNMrMobg	ОФП: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMsldmE0mr	What Sapp - конференция	What Sapp

Дневник самоконтроля

[illegible]

[illegible]