Отчет плана дистанционного обучения с 01 по 30 сентября 2020 года по лыжным гонкам.

Группы НП-2, УТГ-1, УТГ-3

Тренер преподаватель: Матаннанов Константин Константинович.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Группа | Количество  учащихся | Количество  часов | Задание обучающимся | Информация для родителей | Платформа, ссылка | Проверка | Количество учащихся выполнивших задания |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25  26 | 01.09.2020  02.09.2020  03.09.2020  04.09.2020  05.09.2020  07.09.2020  08.09.2020  09.09.2020  10.09.2020  11.09.2020  12.09.2020  14.09.2020  15.09.2020  16.09.2020  17.09.2020  18.09.2020  19.09.2020  21.09.2020  22.09.2020  23.09.2020  24.09.2020  25.09.2020  26.09.2020  28.09.2020  29.09.2020  30.09.2020 | НП-2  УТГ-1  УТГ-3  НП-2  УТГ-1  УТГ-3  УТГ-1  УТГ-3  НП-2  УТГ-1  УТГ-3  УТГ-1  УТГ-3  НП-2  УТГ-1  УТГ-3  УТГ-1  УТГ-3  НП-2  УТГ-1  УТГ-3  УТГ-1  УТГ-3  НП-2  УТГ-1  УТГ-3  УТГ-1  УТГ-3  НП-2  УТГ-1  УТГ-3  УТГ-1  УТГ-3  НП-2  УТГ-1  УТГ-3  УТГ-1  УТГ-3  НП-2  УТГ-1  УТГ-3  УТГ-1  УТГ-3  НП-2  УТГ-1  УТГ-3  УТГ-1  УТГ-3  НП-2  УТГ-1  УТГ-3  УТГ-1  УТГ-3  НП-2  УТГ-1  УТГ-3  УТГ-1  УТГ-3  НП-2  УТГ-1  УТГ-3  УТГ-1  УТГ-3  НП-2  УТГ-1  УТГ-3 | 18  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12 | 1  1  1  1  1  1  2  2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  2  2  1  1  1  1  1  2  2  1  1  1  1  1  2  2  2  1  1  1  1  1  2  2  1  1  1  1  1  2  2  2  1  1  1  1  1  2  2  1  1  1  1  1  2  2  2 | Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  -имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  -имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  -имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  -имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  -имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения. | По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу, инстаграм  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу, инстаграм  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу,инста  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу, инста  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу,инста  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу, инста  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу,инста | По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу, инстаграм  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу, инста  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу,инста  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу,инста  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу,инста  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу,инста  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу,инстаграм | По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу, инстаграм  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу,инста  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу,инста  По ват сапу  По ватсапу  По ватсапу,инста  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу,инста  По ватсапу  По ватсапу  По ватсапу,инста  По ватсапу  Пор ватсапу  По ватсапу,инстаграм  . | 18  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12  15  12  18  15  12 |