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 | Количествоучащихся | Количествочасов | Задание обучающимся | Информация для родителей | Платформа, ссылка | Проверка | Количество учащихся выполнивших задания |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.2526 | 01.09.202002.09.202003.09.202004.09.202005.09.202007.09.202008.09.202009.09.202010.09.202011.09.202012.09.202014.09.202015.09.202016.09.202017.09.202018.09.202019.09.202021.09.202022.09.202023.09.202024.09.202025.09.202026.09.202028.09.202029.09.202030.09.2020 | НП-2УТГ-1УТГ-3НП-2УТГ-1УТГ-3УТГ-1УТГ-3НП-2УТГ-1УТГ-3УТГ-1УТГ-3НП-2УТГ-1УТГ-3УТГ-1УТГ-3НП-2УТГ-1УТГ-3УТГ-1УТГ-3НП-2УТГ-1УТГ-3УТГ-1УТГ-3НП-2УТГ-1УТГ-3УТГ-1УТГ-3НП-2УТГ-1УТГ-3УТГ-1УТГ-3НП-2УТГ-1УТГ-3УТГ-1УТГ-3НП-2УТГ-1УТГ-3УТГ-1УТГ-3НП-2УТГ-1УТГ-3УТГ-1УТГ-3НП-2УТГ-1УТГ-3УТГ-1УТГ-3НП-2УТГ-1УТГ-3УТГ-1УТГ-3НП-2УТГ-1УТГ-3 | 181512181512151218151215121815121512181512151218151215121815121512181512151218151215121815121512181512151218151215121815121512181512 | 111111221111111111222111112211111222111112211111222111112211111222 |  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 ватсапуПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу, инстаграмПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу, инстаграмПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу,инстаПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу, инстаПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу,инстаПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу, инстаПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу,инста | По ватсапуПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу, инстаграмПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу, инстаПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу,инстаПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу,инстаПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу,инстаПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу,инстаПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу,инстаграм | По ватсапуПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу, инстаграмПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу,инстаПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу,инстаПо ват сапуПо ватсапуПо ватсапу,инстаПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу,инстаПо ватсапуПо ватсапуПо ватсапу,инстаПо ватсапуПор ватсапуПо ватсапу,инстаграм. | 181512181512151218151215121815121512181512151218151215121815121512181512151218151215121815121512181512151218151215121815121512181512 |