Контроль дистанционных занятий лыжников

во время карантина с 3 по 30 апреля 2020 уч. года. Тренер - преподаватель - Афанасьева А.Е.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Группа | Колич.  учащи  хся в  группе | Колич.  Часов. | Задание  обучающихся | Информация  для  родителей | Плат  форма  ссылка | Про  верка | Кол-во  Учащихся  выпол  нивших  задание |
| 1. | 13.04.  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. История развития лыжного спорта в России. Популярность лыжных гонок в  России.  2. ОРУ. Беговые упражнения. Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |
| 2. | 14.04.  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.  2. ОРУ. ОФП. Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |
| 3. | 15.04  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.  2. ОРУ. ОФП. Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |
| 4. | 16.04  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. Лучшие результаты российских лыжников в Олимпийских играх и чемпионатах  мира.  2. ОРУ. Прыжковые упражнения. Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |
| 5. | 17.04  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. Лучшие результаты российских лыжников в Олимпийских играх и чемпионатах  мира.  2. ОРУ. Прыжковые упражнения. Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |
| 6. | 18.04  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. Соревнования юных лыжников. Лучшие результаты.  2. ОРУ. Имитация лыжных ходов (кластического хода). Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |
| 7. | 20.04.  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. Соревнования юных лыжников. Лучшие результаты.  2. ОРУ. Имитация лыжных ходов (кластического хода). Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |
| 8. | 21.04.  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.  2. ОРУ. Имитация лыжных ходов (конькового хода). Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |
| 9. | 22.04  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.  2. ОРУ. Имитация лыжных ходов (конькового хода). Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |
| 10. | 23.04  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. Техника безопасности на тренировке, при придвижении на транспортах  и на соревнованиях.  2 ОРУ. Упражнения с элементами акробатики. Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |
| 11. | 24.04  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. Техника безопасности на тренировке, при придвижении на транспортах  и на соревнованиях.  2 ОРУ. Упражнения с элементами акробатики. Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |
| 12. | 25.04.  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. История развития лыжного спорта в России. Популярность лыжных гонок в  России.  2. ОРУ. Беговые упражнения. Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |
| 13. | 27.04.  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. История развития лыжного спорта в России. Популярность лыжных гонок в  России.  2. ОРУ. Беговые упражнения. Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |
| 14. | 28.04  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.  2. ОРУ. ОФП. Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |
| 15. | 29.04  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.  2. ОРУ. ОФП. Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |
| 16. | 30.04  2020г. | ГНП-1  ГНП-2  ГНП-3 | 19  18  16 | 2  2  2 | 1. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.  2. ОРУ. ОФП. Заминка. | Контроль выполнения  задания. | Сайт по  ватсапу | По  ватсапу | 50 |