

Утверждено приказом: № 23,  
от 03.04.2020

Директор



Л.В.Роор

**Объединение «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**  
**Задания для самостоятельных занятий**  
**План заданий с 06.04.2020 по 30.04.2020**  
**Спортивно-оздоровительный этап**  
**Тренер-преподаватель Гриценко В.И.**

№	Упражнения	количество повторений	время выполнения	указания
1	Кроссовый бег 600м	5	30 мин.	легкий бег
2	Общеразвивающие упражнения		10 мин	разминать все группы мышц
3	Подтягивания на турнике (юноши) -7 раз Отжимания (девочки) -15 раз	2	10 мин	
4	Выполнение упражнений на тренажерах		10 минут	

**По возобновлению занятий в объединении, обучающиеся должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.**