Недельное задание обучающимся отделения полиатлон.

 ( на период дистанционного обучения) 08.11-12.11.2021 г

Понедельник, среда, четверг, пятница.

1.10 минутная пробежка на свежем воздухе.

 2.Обще развивающие упражнения 10 минут.

3.Силовая гимнастика (сгибание рук) 4 х 15 раз – мальчики, 4 х 10 раз – девочки

4.Упажнения для мышц спины 2х20 раз.

 5.Упражнение на пресс2х20 раз

 6.Приседание на одной ноге2х 10 раз.

 7.Имитация упражнение по лыжным гонкам и стрельбе – 20 минут.

 8. Комплекс упражнений на растяжку- 15 минут.

9.Подготовить письменное сообщение о призеров чемпионатов России по зимнему полиатлону представителей курганской области за период с 2000 года по 2020 год.

 10. История развития полиатлона в России.

<http://mnogoborec.ru/istotiya-poliatlona-hidden>

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В. М. Медведев