

Программа дистанционного обучения по Лыжным гонкам

(Тренер-преподаватель Судаков Игорь Геннадьевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	24.03.2020г.	1	1. ОРУ 2. Имитационные упражнения одновременного бесшажного хода	1. https://www.youtube.com/watch?v=C9X6rSW3DoY 2. https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE
		2		
		3		
2	25.03.2020г.	1	1. ОРУ 2. Имитационные упражнения одновременного одношажного хода	1. https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ 2. https://www.youtube.com/watch?v=6N3ZjAZR_ek
3	26.03.2020г.	1	1. ОРУ 2. ОФП	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=N4AyTKkpxXE
		2		
4	27.03.2020г.	1	1.ОРУ. 2. Имитационные упражнения одновременного двухшажного хода	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok

5	30.03.2020г.	1	1.ОРУ	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=2TqhEaiw5eU
		2	2. Упражнения для классического хода на лыжах	
6	31.03.2020г.	1	1.ОРУ	1. https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ 2. https://www.youtube.com/watch?v=dHo-AwQdw6w
		2	2. Упражнения для развития силы	
		3		
7	01.04.2020г.	1	1.ОРУ 2. Упражнения для развития выносливости	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. Упражнения для развития выносливости
8	02.04.2020г.	1	1.ОРУ	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=vsDq5dWIJ3E
		2	2. Упражнения для развития гибкости	
9	03.04.2020г.	1	1. ОРУ 2. Подвижные игры	1. https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ 2. https://www.youtube.com/watch?v=IAFYrZrZRZo

10	06.04.2020г.	1	1. ОРУ 2. История лыжного спорта	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=WUT9ATa45T8
		2		
11	07.04.2020г.	1	1.ОРУ 2. Имитационные упражнения попеременного одношажного хода	1. https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ 2. https://www.youtube.com/watch?v=jv3ThiSJMxo
		2		
		3		
12	08.04.2020г.	1	1.ОРУ 2. Имитация скользящего шага	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=MPwX526fRN8
13	09.04.2020г.	1	1.ОРУ 2.Одноопорного скользящего шага	1. https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ 2. https://www.youtube.com/watch?v=MPwX526fRN8
		2		
14	10.04.2020г.	1	1.ОРУ 2.Отработка горнолыжной техники	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=fcuRCfeq5vc