

## Программа дистанционного обучения по Лыжным гонкам с 12 по 25 мая 2020 года

(Тренер-преподаватель Судаков Игорь Геннадьевич)

| № | Дата         | № Группы | Название темы                                                        | Ссылка в интернете                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|--------------|----------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 13.05.2020г. | 1        | 1. ОРУ<br>2. Имитационные упражнения одновременного бесшажного хода  | 1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C9X6rSW3DoY">https://www.youtube.com/watch?v=C9X6rSW3DoY</a><br>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE">https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE</a>                                   |
|   |              | 2        |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|   |              | 3        |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2 | 14.05.2020г. | 1        | 1. ОРУ<br>2. Имитационные упражнения одновременного одношажного хода | 1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ">https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ</a><br>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6N3ZjAZR_ek">https://www.youtube.com/watch?v=6N3ZjAZR_ek</a>                                   |
| 3 | 15.05.2020г. | 1        | 1. ОРУ<br>2. ОФП                                                     | 1. <a href="https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf">https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf</a><br>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N4AyTKkpxXE">https://www.youtube.com/watch?v=N4AyTKkpxXE</a> |
|   |              | 2        |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4 | 18.05.2020г. | 1        | 1.ОРУ.<br>2. Имитационные упражнения одновременного двухшажного хода | 1. <a href="https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf">https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf</a><br>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok">https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok</a> |

|   |              |   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|--------------|---|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 19.05.2020г. | 1 | 1.ОРУ                                            | 1. <a href="https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf">https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf</a><br>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2TqhEaiw5eU">https://www.youtube.com/watch?v=2TqhEaiw5eU</a> |
|   |              | 2 | 2. Упражнения для классического хода на лыжах    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6 | 20.05.2020г. | 1 | 1.ОРУ                                            | 1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ">https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ</a><br>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dHo-AwQdw6w">https://www.youtube.com/watch?v=dHo-AwQdw6w</a>                                   |
|   |              | 2 | 2. Упражнения для развития силы                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|   |              | 3 |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7 | 21.05.2020г. | 1 | 1.ОРУ<br>2. Упражнения для развития выносливости | 1. <a href="https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf">https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf</a><br>2. Упражнения для развития выносливости                                                                  |
| 8 | 22.05.2020г. | 1 | 1.ОРУ                                            | 1. <a href="https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf">https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf</a><br>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vsDq5dWIJ3E">https://www.youtube.com/watch?v=vsDq5dWIJ3E</a> |
|   |              | 2 | 2. Упражнения для развития гибкости              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 9 | 25.05.2020г. | 1 | 1. ОРУ<br>2. Подвижные игры                      | 1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ">https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ</a><br>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IAFYrZrZRZo">https://www.youtube.com/watch?v=IAFYrZrZRZo</a>                                   |

