

## Программа дистанционного обучения по Лыжным гонкам

(Тренер-преподаватель Судаков Игорь Геннадьевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	01.09.2020г.	1	1. ОРУ 2. Имитационные упражнения одновременного бесшажного хода	1. <a href="https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf">https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjjjFE">https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjjjFE</a>
		2		
		3		
2	02.09.2020г.	1	1. ОРУ 2. Имитационные упражнения одновременного одношажного хода	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ">https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6N3ZjAZR_ek">https://www.youtube.com/watch?v=6N3ZjAZR_ek</a>
3	03.09.2020г.	1	1. ОРУ 2. ОФП	1. <a href="https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf">https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N4AyTKkpxXE">https://www.youtube.com/watch?v=N4AyTKkpxXE</a>
		2		
4	04.09.2020г.	1	1.ОРУ. 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> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok">https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok</a>

5	07.09.2020г.	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> 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	08.09.2020г.	1	1.ОРУ	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ">https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ</a> 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	09.09.2020г.	1	1.ОРУ 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> 2.
8	10.09.2020г.	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> 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	11.09.2020г.	1	1. ОРУ 2. Подвижные игры	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ">https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IAFYrZrZRo">https://www.youtube.com/watch?v=IAFYrZrZRo</a>

10	14.09.2020г.	1	1. ОРУ 2. История лыжного спорта	1. <a href="https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf">https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WUT9ATa45T8">https://www.youtube.com/watch?v=WUT9ATa45T8</a>
		2		
11	15.09.2020г.	1	1.ОРУ 2. Имитационные упражнения попеременного одношажного хода	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ">https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jv3ThiSJMxo">https://www.youtube.com/watch?v=jv3ThiSJMxo</a>
		2		
		3		