

Программа дистанционного обучения по Лыжным гонкам

(Тренер-преподаватель Судаков Игорь Геннадьевич)

| № | Дата | № Группы | Название темы | Ссылка в интернете |
|---|--------------|----------|--|--|
| 1 | 05.10.2020г. | 1 | 1. ОРУ | 1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE |
| | | 2 | 2. Имитационные упражнения | |
| | | 3 | одновременного бесшажного хода | |
| 2 | 06.10.2020г. | 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 | 07.10.2020г. | 1 | 1. ОРУ | 1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=N4AyTKkpxXE |
| | | 2 | 2. ОФП | |
| 4 | 08.10.2020г. | 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 | 09.10.2020г. | 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 | 12.10.2020г. | 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 | 13.10.2020г. | 1 | 1.ОРУ 2. Упражнения для развития выносливости | 1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=wwcFI5AjoQA |
| 8 | 14.10.2020г. | 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 | 15.10.2020г. | 1 | 1. ОРУ 2. Подвижные игры | 1. https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ 2. https://www.youtube.com/watch?v=IAFYrZrZRZo |

| | | | | |
|----|--------------|---|-------------------------------------|--|
| 10 | 16.10.2020г. | 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 | | |