

Программа дистанционного обучения по Лыжным гонкам

(Тренер-преподаватель Судаков Игорь Геннадьевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	19.10.2020г.	1	1. ОРУ 2. Имитационные упражнения одновременного бесшажного хода	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE
		2		
		3		
2	20.10.2020г.	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	21.10.2020г.	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	22.10.2020г.	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	23.10.2020г.	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	26.10.2020г.	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	27.10.2020г.	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	28.10.2020г.	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	29.10.2020г.	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		