

Программа дистанционного обучения по Лыжным гонкам

(Тренер-преподаватель Судаков Игорь Геннадьевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	16.11.2020г.	1	1. ОРУ	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE 3. https://www.youtube.com/watch?v=N4AyTKkpxXE
		2	2. Имитационные упражнения	
		3	одновременного беспашного хода 3. Силовая тренировка лыжников	
2	17.11.2020г.	1	1.ОРУ 2.Имитационные упражнения одновременного одношажного хода 3. Координация и баланс	1. https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ 2. https://www.youtube.com/watch?v=6N3ZjAZR_ek 3. https://www.youtube.com/watch?v=kyFWblksNX8
3	18.11.2020г.	1	1. ОРУ	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=N4AyTKkpxXE 3. https://www.youtube.com/watch?v=1IlsPtlwTE
		2	2. ОФП 3.Эспандер лыжника (упражнения для силовой тренировки)	

4	19.11.2020г.	1	1.ОРУ. 2. Имитационные упражнения одновременного двухшажного хода 3. Упражнения с эспандером лыжника	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok 3. https://www.youtube.com/watch?v=PtieNStI6Q4
5	20.11.2020г.	1	1.ОРУ	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=2TqhEaiw5eU 3. https://www.youtube.com/watch?v=Aylg4A_IBLA
		2	2. Упражнения для классического хода на лыжах 3. Упражнения для ног, ягодиц, пресса	
6	23.11.2020г.	1	1.ОРУ	1. https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ 2. https://www.youtube.com/watch?v=dHo-AwQdw6w 3. https://www.youtube.com/watch?v=vLCP9_OA67o
		2	2. Упражнения для развития силы	
		3	3.Подготовительные упражнения	
7	24.11.2020г.	1	1.ОРУ	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf

			2. Упражнения для развития выносливости	2. https://www.youtube.com/watch?v=wwcFI5AjoQA
8	25.11.2020г.	1	1. ОРУ	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf
		2	2. Упражнения для развития гибкости 3. Комплекс упражнений	2. https://www.youtube.com/watch?v=vsDq5dWIJ3E 3. https://www.youtube.com/watch?v=i9ujrujxGzg
9	26.11.2020г.	1	1. ОРУ 2. Подвижные игры	1. https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ 2. https://www.youtube.com/watch?v=IAFYrZrZRZo
10	27.11.2020г.	1	1. ОРУ 2. История лыжного спорта	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf
		2		2. https://www.youtube.com/watch?v=WUT9ATa45T8

Программа дистанционного обучения по Лыжным гонкам

(Тренер-преподаватель Судаков Игорь Геннадьевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	16.11.2020г.	1	1. Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=aTcH4_upUM
		2	2. Специальная лыжная	2. https://www.youtube.com/watch?v=4s-CAZ3cGzo
		3	работа в домашних условиях	
2	17.11.2020г.	1	1.ОРУ 2. Круговая ОФП тренировка для лыжников	1. https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ 2. https://www.youtube.com/watch?v=Qs7I8ae6qmw
3	18.11.2020г.	1	1.ОРУ	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-

		2	2.ОФП	6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=N4AyTKkpxXE
4	19.11.2020г.	1	1.ОРУ. 2. Имитационные упражнения одновременного двухшажного хода	4. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 5. https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok
5	20.11.2020г.	1	1.ОРУ	3. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 4. https://www.youtube.com/watch?v=2TqhEaiw5eU
		2	2. Упражнения для классического хода на лыжах	
6	23.11.2020г.	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	24.11.2020г.	1	1.ОРУ 2. Упражнения для развития выносливости	3. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 4. https://www.youtube.com/watch?v=wwcFI5AjoQA
8		1	1.ОРУ	3. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf

	25.11.2020г.	2	2. Упражнения для развития гибкости	6eaadc135edf 4. https://www.youtube.com/watch?v=vsDq5dWIJ3E
9	26.11.2020г.	1	3. ОРУ 4. Подвижные игры	3. https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ 4. https://www.youtube.com/watch?v=IAFYrZrZRZo
10	27.11.2020г.	1	3. ОРУ 4. История лыжного спорта	3. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 4. https://www.youtube.com/watch?v=WUT9ATa45T8
		2		