

Программа дистанционного обучения по Лыжным гонкам
(Тренер-преподаватель Судаков Игорь Геннадьевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	27.01.2022 г.	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	31.01.2022 г.	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	03.02.2022 г.	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	04.02.2022 г.	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