

Оздоровительная группа № 3 Педагог дополнительного образования Чуркин Д.М.

Консультации учащихся по 89115616044, электронной почте [dima-tchurkin2011@yandex.ru](mailto:dima-tchurkin2011@yandex.ru) или группа ВК <https://vk.com/dmjtchurkin> (в любое время)

Дата провед. занятия	Тема занятия (согласно календарно-тематическому планированию)	Материалы к занятию (электронные ресурсы)	Контроль
30окт. 31окт.	Общая физическая подготовка. Развитие силы	Разминка: <a href="https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q">https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q</a> Примеры выполнения: <a href="https://youtu.be/N4AyTKkpxXE">https://youtu.be/N4AyTKkpxXE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jNFyoovxFyw&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=jNFyoovxFyw&amp;feature=youtu.be</a>	Используем упражнения только те, которые удаётся выполнить в ваших условиях! Количество повторений по самочувствию от 5 до 10раз!Количество подходов от 2 до 5!Между подходами отдых 3минуты (можно наклоны, махи руками, ногами)
01нояб.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	Разминка: <a href="https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q">https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q</a> Примеры выполнения <a href="https://youtu.be/0qC4EXupopU">https://youtu.be/0qC4EXupopU</a> <a href="https://youtu.be/yF3qdfiLmjo">https://youtu.be/yF3qdfiLmjo</a>	Зачем нам регулярные упражнения для растяжки? Где и когда их можно использовать?
03нояб.	Правила обращения с лыжным инвентарём	Учебный материал: <a href="https://youtu.be/EN6bb4uEUcg">https://youtu.be/EN6bb4uEUcg</a>	Как правильно переносить инвентарь? Почему? Что может произойти, если пренебречь этими правилами?
06нояб. 07нояб.	Общая физическая подготовка. Функциональная подготовка, прыжковые упражнения.	Разминка: <a href="https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q">https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q</a> Примеры выполнения: <a href="https://youtu.be/9nYbL-EsSHc">https://youtu.be/9nYbL-EsSHc</a>	Количество повторов зависит от самочувствия и колеблется от 5 до 10 раз! Количество подходов (кругов повторений всех упражнений) от 2 до 4!