

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

Консультации учащихся по 89115616044, электронной почте 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: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения: https://youtu.be/N4AyTKkpxXE https://www.youtube.com/watch?v=jNFyoovxFyw&feature=youtu.be	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: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения https://youtu.be/0qC4EXupopU https://youtu.be/yF3qdfiLmjo	Зачем нам регулярные упражнения для растяжки? Где и когда их можно использовать?
03нояб.	Правила обращения с лыжным инвентарём	Учебный материал: https://youtu.be/EN6bb4uEUcg	Как правильно переносить инвентарь? Почему? Что может произойти, если пренебречь этими правилами?
06нояб. 07нояб.	Общая физическая подготовка. Функциональная подготовка, прыжковые упражнения.	Разминка: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения: https://youtu.be/9nYbL-EsSHc	Количество повторов зависит от самочувствия и колеблется от 5 до 10 раз! Количество подходов (кругов повторений всех упражнений) от 2 до 4!