

Педагог дополнительного образования **Дедков К. В.** (Лыжные гонки)

Дистанционное обучение в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-4, СОГ-5, СОГ-6) период 08.12.2021 – 14.12.2021 г.

Консультации по Viber. WhatsApp, тел. +79116588689

Дата проведения	Группа	Тема занятия	Ссылка на изучение (видеоролик, текстовый материал)	Вопросы для самоконтроля
08.12.2021	СОГ-4	Попеременный классический ход. Техника скользящего шага.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MPwX526fRN8">https://www.youtube.com/watch?v=MPwX526fRN8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2RiHkvfRkfA">https://www.youtube.com/watch?v=2RiHkvfRkfA</a>	Перечислите основные упражнения для освоения скользящего шага.
09.12.2021	СОГ-5; 6	Попеременный классический ход. Техника скользящего шага.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MPwX526fRN8">https://www.youtube.com/watch?v=MPwX526fRN8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2RiHkvfRkfA">https://www.youtube.com/watch?v=2RiHkvfRkfA</a>	Перечислите основные упражнения для освоения скользящего шага.
10.12.2021	СОГ-4	Одновременный классический ход. Техника выполнения.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QRndkY1NGho">https://www.youtube.com/watch?v=QRndkY1NGho</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UJ0Byx8JRqA">https://www.youtube.com/watch?v=UJ0Byx8JRqA</a> <a href="https://vsnege.com/gornye-lyzhi/odnoshazhnyj-hod-na-lyzhah/">https://vsnege.com/gornye-lyzhi/odnoshazhnyj-hod-na-lyzhah/</a>	Виды одновременного классического хода.
11.12.2021	СОГ-5; 6	Одновременный классический ход. Техника выполнения.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QRndkY1NGho">https://www.youtube.com/watch?v=QRndkY1NGho</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UJ0Byx8JRqA">https://www.youtube.com/watch?v=UJ0Byx8JRqA</a> <a href="https://vsnege.com/gornye-lyzhi/odnoshazhnyj-hod-na-lyzhah/">https://vsnege.com/gornye-lyzhi/odnoshazhnyj-hod-na-lyzhah/</a>	Виды одновременного классического хода.
12.12.2021	СОГ-4	Попеременный классический ход. Движение рук.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=COxBaZfya8s">https://www.youtube.com/watch?v=COxBaZfya8s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vwel2EuLYnU">https://www.youtube.com/watch?v=vwel2EuLYnU</a>	В чём заключается особенность работы рук попеременным классическим ходом?

				Перечислите основные ошибки при отталкивании палками.
14.12.2021	СОГ-5; 6	Попеременный классический ход. Движение рук.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=COxBaZfya8s">https://www.youtube.com/watch?v=COxBaZfya8s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vwel2EuLYnU">https://www.youtube.com/watch?v=vwel2EuLYnU</a>	В чём заключается особенность работы рук попеременным классическим ходом? Перечислите основные ошибки при отталкивании палками.