

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. WatsApp, 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.	https://www.youtube.com/watch?v=MPwX526fRN8 https://www.youtube.com/watch?v=2RiHkvfRkfA	Перечислите основные упражнения для освоения скользящего шага.
09.12.2021	СОГ-5; 6	Попеременный классический ход. Техника скользящего шага.	https://www.youtube.com/watch?v=MPwX526fRN8 https://www.youtube.com/watch?v=2RiHkvfRkfA	Перечислите основные упражнения для освоения скользящего шага.
10.12.2021	СОГ-4	Одновременный классический ход. Техника выполнения.	https://www.youtube.com/watch?v=QRndkY1NGho https://www.youtube.com/watch?v=UJ0Byx8JRqA https://vsnege.com/gornye-lyzhi/odnoshazhnyj-hod-na-lyzhah/	Виды одновременного классического хода.
11.12.2021	СОГ-5; 6	Одновременный классический ход. Техника выполнения.	https://www.youtube.com/watch?v=QRndkY1NGho https://www.youtube.com/watch?v=UJ0Byx8JRqA https://vsnege.com/gornye-lyzhi/odnoshazhnyj-hod-na-lyzhah/	Виды одновременного классического хода.
12.12.2021	СОГ-4	Попеременный классический ход. Движение рук.	https://www.youtube.com/watch?v=COxBaZfya8s https://www.youtube.com/watch?v=vwel2EuLYnU	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.	https://www.youtube.com/watch?v=COxBaZfya8s https://www.youtube.com/watch?v=vwel2EuLYnU	В чём заключается особенность работы рук попеременным классическим ходом? Перечислите основные ошибки при отталкивании палками.