

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

Дистанционное обучение в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-4, СОГ-5, СОГ-6) период 15.12.2021 – 21.12.2021 г.

Консультации по Viber. WhatsApp, тел. +79116588689

Дата проведения	Группа	Тема занятия	Ссылка на изучение (видеоролик, текстовый материал)	Вопросы для самоконтроля
15.12.2021	СОГ-4	Коньковый ход. Знакомство с техникой.	https://www.youtube.com/watch?v=FxDYMz35TuQ https://www.youtube.com/watch?v=tZj9vMpX83w https://www.youtube.com/watch?v=zpVVx4eZFdc	Перечислите основные ошибки в технике.
16.12.2021	СОГ-5; 6	Коньковый ход. Знакомство с техникой.	https://www.youtube.com/watch?v=FxDYMz35TuQ https://www.youtube.com/watch?v=tZj9vMpX83w https://www.youtube.com/watch?v=zpVVx4eZFdc	Перечислите основные ошибки в технике.
17.12.2021	СОГ-4	Одновременный двухшажный коньковый ход. Техника выполнения.	https://www.youtube.com/watch?v=NnenkA54q84 https://www.youtube.com/watch?v=8sc4QXA-OXQ https://www.youtube.com/watch?v=oqen4d6TbJk	Когда лыжник в основном использует одновременный двухшажный коньковый ход? В чём разница между «Подъёмным» и «равнинным» коньковыми ходами?
18.12.2021	СОГ-5; 6	Одновременный двухшажный коньковый ход. Техника выполнения.	https://www.youtube.com/watch?v=NnenkA54q84 https://www.youtube.com/watch?v=8sc4QXA-OXQ https://www.youtube.com/watch?v=oqen4d6TbJk	Когда лыжник в основном использует одновременный двухшажный коньковый ход? В чём разница между «Подъёмным» и «равнинным» коньковыми ходами?
19.12.2021	СОГ-4	Одновременный одношажный коньковый ход. Техника	https://www.youtube.com/watch?v=naUfzks76D4 https://www.youtube.com/watch?v=6N3ZjAZR_ek	Перечислите основные ошибки при передвижении одновременным одношажным

		выполнения.	https://www.youtube.com/watch?v=NnenkA54q84	коньковым ходом.
21.12.2021	СОГ-5; 6	Одновременный одношажный коньковый ход. Техника выполнения.	https://www.youtube.com/watch?v=naUfzks76D4 https://www.youtube.com/watch?v=6N3ZjAZR_ek https://www.youtube.com/watch?v=NnenkA54q84	Перечислите основные ошибки при передвижении одновременным одношажным коньковым ходом.