

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

Дистанционное обучение в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-4, СОГ-5, СОГ-6) период 30.10.2021 – 07.11.2021 г.

Консультации по Viber. WatsApp, тел. +79116588689

Дата проведения	Группа	Тема занятия	Ссылка на изучение (видеоролик, текстовый материал)	Вопросы для самоконтроля
30.10.2021	СОГ-4	Разновидности лыжных ходов, их краткая характеристика	https://www.stud24.ru/sport/vidy-lyzhnyh-hodov-ih-kratkaya/371275-1172509-page1.html https://irk sportmol.ru/sport/lyizhi/raznovidnosti-lyzhnyih-hodov	Какие виды лыжных ходов вы знаете? В чём отличие одновременного одношажного классического хода от двухшажного?
31.10.2021	СОГ-5; 6	Разновидности лыжных ходов, их краткая характеристика	https://www.stud24.ru/sport/vidy-lyzhnyh-hodov-ih-kratkaya/371275-1172509-page1.html https://irk sportmol.ru/sport/lyizhi/raznovidnosti-lyzhnyih-hodov	Какие виды лыжных ходов вы знаете? В чём отличие одновременного одношажного классического хода от двухшажного?
02.11.2021	СОГ-4	Разминка, подготовительные упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=mz92eEuzS20 https://www.youtube.com/watch?v=nxq40WzOBEU https://www.youtube.com/watch?v=vLCP9_OA67o https://www.youtube.com/watch?v=4JxFBJI_oV8	Перечислите 5-10 различных упражнений по ОФП.
03.11.2021	СОГ-5; 6	Разминка, подготовительные упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=mz92eEuzS20 https://www.youtube.com/watch?v=nxq40WzOBEU https://www.youtube.com/watch?v=vLCP9_OA67o https://www.youtube.com/watch?v=4JxFBJI_oV8	Перечислите 5-10 различных упражнений по ОФП.

05.11.2021	СОГ-4; 5; 6	Способы преодоления спусков, поворотов	https://www.youtube.com/watch?v=nThzA3FRPCA https://www.youtube.com/watch?v=mcY2rPAduUU https://www.youtube.com/watch?v=arzpTZJs43s	Виды стойки на спусках.
06.11.2021	СОГ-4	Способы преодоления подъёмов.	https://www.youtube.com/watch?v=QaCth8TqFvk https://www.youtube.com/watch?v=tNRRBxdWzt8 https://www.youtube.com/watch?v=7W0sFc8PK2g	Перечислите способы преодоления подъёмов на лыжах.
07.04.2020	СОГ-5; 6	Способы преодоления подъёмов.	https://www.youtube.com/watch?v=QaCth8TqFvk https://www.youtube.com/watch?v=tNRRBxdWzt8 https://www.youtube.com/watch?v=7W0sFc8PK2g	Перечислите способы преодоления подъёмов на лыжах.