

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

Дистанционное обучение в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-4, СОГ-5, СОГ-6) период 27.01.2022 – 03.02.2022 г.

Консультации по Viber. WhatsApp, тел. +79116588689

Дата проведения	Группа	Тема занятия	Ссылка на изучение (видеоролик, текстовый материал)	Вопросы для самоконтроля
27.01.2022	СОГ-4	Разминка как составная часть занятий по лыжной подготовке	<a href="https://infourok.ru/znachenie-razminki-dlya-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-3443198.html">https://infourok.ru/znachenie-razminki-dlya-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-3443198.html</a> <a href="https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhneniya-dlya-lyzhnikov/">https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhneniya-dlya-lyzhnikov/</a>	Перечислите несколько упражнений
28.01.2022	СОГ-5; 6	Разминка как составная часть занятий по лыжной подготовке	<a href="https://infourok.ru/znachenie-razminki-dlya-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-3443198.html">https://infourok.ru/znachenie-razminki-dlya-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-3443198.html</a> <a href="https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhneniya-dlya-lyzhnikov/">https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhneniya-dlya-lyzhnikov/</a>	Перечислите несколько упражнений
29.01.2022	СОГ-4	Подводящие упражнения при обучении технике лыжных ходов.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=U5cbC2q5iyY">https://www.youtube.com/watch?v=U5cbC2q5iyY</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/20/podvodyashchie-uprazhneniya-pri-obuchenii-tehnike">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/20/podvodyashchie-uprazhneniya-pri-obuchenii-tehnike</a>	Перечислите несколько упражнений. На какие две группы подразделяются упражнения?
30.01.2022	СОГ-5; 6	Подводящие упражнения при обучении технике лыжных ходов.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=U5cbC2q5iyY">https://www.youtube.com/watch?v=U5cbC2q5iyY</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/20/podvodyashchie-uprazhneniya-pri-obuchenii-tehnike">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/20/podvodyashchie-uprazhneniya-pri-obuchenii-tehnike</a>	Перечислите несколько упражнений. На какие две группы подразделяются упражнения?

01.02.2022	СОГ-4	Совершенствование техники спусков в различных стойках.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=arzpTZJs43s">https://www.youtube.com/watch?v=arzpTZJs43s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B-6AdPppQA8">https://www.youtube.com/watch?v=B-6AdPppQA8</a> <a href="https://www.ski.ru/az/blogs/post/stoiki-spuskov">https://www.ski.ru/az/blogs/post/stoiki-spuskov</a>	Перечислите стойки лыжника со спусков.
02.02.2022	СОГ-5; 6	Совершенствование техники спусков в различных стойках.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=arzpTZJs43s">https://www.youtube.com/watch?v=arzpTZJs43s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B-6AdPppQA8">https://www.youtube.com/watch?v=B-6AdPppQA8</a> <a href="https://www.ski.ru/az/blogs/post/stoiki-spuskov">https://www.ski.ru/az/blogs/post/stoiki-spuskov</a>	Перечислите стойки лыжника со спусков.
03.02.2022	СОГ-4; 5; 6	Подбор лыжного инвентаря.	<a href="https://skimsu.ru/?action=content&amp;sub=selection">https://skimsu.ru/?action=content&amp;sub=selection</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cgYgqYHUKYg">https://www.youtube.com/watch?v=cgYgqYHUKYg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b8BmmKNx5rc">https://www.youtube.com/watch?v=b8BmmKNx5rc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IOjRPJZMW2M">https://www.youtube.com/watch?v=IOjRPJZMW2M</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eSizxMrayCU">https://www.youtube.com/watch?v=eSizxMrayCU</a>	Какие лыжи и палки нужно подобрать лыжнику с ростом 175 см.?