

Оздоровительная группа № 1 Педагог дополнительного образования Чуркин Д.М.

Консультации учащихся 89115616044, электронной почте dima-tchurkin2011@yandex.ru или группа ВК <https://vk.com/dmjtrjithurkin> (в любое время)

Дата провед. занятия	Тема занятия (согласно календарно-тематическому планированию)	Материалы к занятию (электронные ресурсы)	Контроль
03февр.	Общая физическая подготовка. Функциональная подготовка, прыжковые упражнения.	Разминка: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения: https://youtu.be/9nYbL-EsSHc	Акцентируем внимание на подседании и работе ног и рук. Отталкивание с хорошей амплитудой.
05февр.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	Разминка: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения https://youtu.be/0qC4EXupopU https://youtu.be/yF3qdfiLmjo	Почему необходимы регулярные упражнения для растяжки? Где и когда их можно и нужно использовать?
07февр.	Правила обращения с лыжным инвентарём	Учебный материал: https://youtu.be/EN6bb4uEUcg	Как правильно переносить инвентарь? Почему? Что может произойти, если пренебречь этими правилами?
08 февр.	Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию	Разминка: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения: https://youtu.be/Ciw9tlRy8Kw https://vk.com/video-47826591_168945071 https://youtu.be/4Wguv8NWpnrw	Количество повторов зависит от самочувствия и колеблется от 5 до 10 раз! Количество подходов (кругов повторений всех упражнений) от 2 до 4!