

Оздоровительная группа № 3 Педагог дополнительного образования Чуркин Д.М.

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

Дата провед. занятия	Тема занятия (согласно календарно-тематическому планированию)	Материалы к занятию (электронные ресурсы)	Контроль
05февр	Теория: «Структура скользящего шага». СФП: закрепление и совершенствование классического хода	Разминка: https://youtu.be/-mARn6XQl_Y Примеры выполнения: https://youtu.be/EcLeWcaeR84	Количество повторов зависит от самочувствия и колеблется от 5 до 10 раз! Количество подходов (кругов повторений всех упражнений) от 2 до 4!
06февр.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	Разминка: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения https://youtu.be/0qC4EXupopU https://youtu.be/yF3qdfiLmjo	Чем полезны упражнения для растяжки? Кому их нужно использовать?
07февр.	Техническая подготовка: -совершенствование конькового(классического) хода. -тактически правильный выбор хода на разном рельефе по дистанции.	Разминка: https://youtu.be/-mARn6XQl_Y Примеры выполнения: https://youtu.be/-axcWiLVbxw Растяжка: https://youtu.be/gt3YOwWKUXw	Используем упражнения только те, которые удаётся выполнить в ваших условиях! Количество повторений по самочувствию от 5 до 10раз!Количество подходов от 2 до 5!Между подходами отдых 3минуты (можно наклоны, махи руками, ногами)