

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

Консультации учащихся по пятницам 15.00-16.00 по 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
5,7 мая	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.
10,12 мая	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	Разминка: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения https://youtu.be/0qC4EXupouU https://youtu.be/yF3qdfiLmjo	Почему необходимы регулярные упражнения для растяжки? Где и когда их можно и нужно использовать?
14,17 мая	Общая физическая подготовка. Функциональная подготовка, прыжковые упражнения.	Разминка: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения: https://youtu.be/9nYbL-EsSHc	Количество повторов зависит от самочувствия и колеблется от 5 до 10 раз! Количество подходов (кругов повторений всех упражнений) от 2 до 4!
19,21 мая	Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию	Разминка: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения: https://youtu.be/Ciw9tIRy8Kw https://vk.com/video-47826591_168945071 https://youtu.be/4Wguv8NWpnw	Как координация помогает лыжнику? Какие упражнения вы можете повторить? Почему координация необходима людям в жизни?
24,26 мая	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на пресс.	Разминка: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения: https://youtu.be/gM2piLgyWE4	Колич. повторов зависит от вашего самочувствия от 5 до 10 раз! Количество подходов от 1 до 3!
28 мая	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.