

Оздоровительная группа № 2 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
4,6 мая	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	Разминка: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения https://youtu.be/0qC4EXupopU https://youtu.be/yF3qdfiLmj0	Чем полезны упражнения для растяжки? Кому их нужно использовать?
11,13 мая	Общая физическая подготовка. Развитие силы	Разминка: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения: https://youtu.be/N4AyTKkpxXE https://www.youtube.com/watch?v=jNFyoovxFyw&feature=youtu.be	Используем упражнения только те, которые удаётся выполнить в ваших условиях! Количество повторений по самочувствию от 5 до 10 раз! Количество подходов от 2 до 5! Между подходами отдых 3 минуты (можно наклоны, махи руками, ногами)
16,18 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!
20,23 мая	Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию	Разминка: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения: https://youtu.be/Ciw9tdRy8Kw 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?
25,27 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!