

Оздоровительная группа № 3 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
6 апреля	Техническая подготовка. Спуск с горы и подъём в различных условиях.	https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/chto-nuzhno-znat-lyzhnikam-o-spuskax-i-podemax/	Просмотр и повторение по возможности! Какие способы подъёмов существуют? Какие стойки для спуска с горы вам известны?
8 апреля	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)
12 апр.	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!
13 апр.	Техническая подготовка. Коньковый стиль.	Разминка: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения: https://youtu.be/xHyzVmS6Yc0 https://youtu.be/GUPwa3ahbvk https://youtu.be/tZj9vMpX83w https://youtu.be/GIDXjCHJzBk	Акцентируем внимание на подседании и работе ног и рук. Отталкивание с хорошей амплитудой.
15 апр.	Техническая подготовка. Классический стиль.	Разминка: https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q Примеры выполнения: https://youtu.be/1jFVTQ1TjZE https://youtu.be/vLCP9_OA67o https://youtu.be/VBhbNCIxBgE https://youtu.be/mFsx8LdXcok	Акцентируем внимание на подседании и работе ног и рук. Отталкивание с хорошей амплитудой
19 апр.	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!