

Расписание занятий

детского объединения «Лыжные гонки»

2 раза в неделю: понедельник -2 часа и среда- 1, 5 часа - 1 группа

2 раза в неделю: вторник- 2 часа и четверг 1, 5 часа - 2 группа

Тренер - преподаватель: Маньшин А.П.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
15.11.2021	1гр	16.30-17.00 ч.	Прыжковая подготовка с ноги на ногу, на обеих ногах через скамейку	Работа с педагогом	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Не предусмотрено
		17.10-17.40ч		Самостоятельная работа	просмотр видео Бег 2 км с ускорениями в подъем. https://youtu.be/nUH_ItU-xNM	
16.11.2021	2гр	16.30-17.00 ч.	Имитация попеременного двушажного хода	Самостоятельная работа	просмотр видео Бег 2 км с ускорениями в подъем. https://youtu.be/K0ht-YxrFsA	Не предусмотрено
		17.10-17.40ч				
17.11.2021	1гр	16.30-17.00	Имитация одновременных ходов.	Работа с педагогом	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Не предусмотрено
		17.10-17.25		Самостоятельная работа	просмотр видео Упражнения на скоростные качества https://youtu.be/6Kx5ckU4NfA	
18.11.2021	2	16.30-17.00	Бег 3-4 км. с равномерной	Работа с педагогом	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Не предусмотрено

		17.10-17.25	скоростью	Разбор элемента	просмотр видео Упражнения на скоростные качества https://youtu.be/pvPZhiyvv_I	ено
19.11.20 21	1	16.30-17.00 ч.	Имитация одновременны х ходов	Самостояте льная работа	Объяснение темы, цели и задачи занятия	Не предусмотр ено
		17.10-17.40ч		Самостояте льная работа	просмотр видео Упражнения с резиновыми амортизаторами. https://youtu.be/6Kx5ckU4NfA	
20.11.20 21	2	16.30-17.00 ч.	Прыжковая имитация попеременного двушажного хода в подъём с палками	Самостояте льная работа	просмотр видео Упражнения с резиновыми амортизаторами. https://youtu.be/6Kx5ckU4NfA	Не предусмотр ено
		17.10-17.40ч				