

Расписание занятий

детского объединения «Льжжные 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 |
|------------|--------|----------------|---|------------------------|--|------------------|
| 8.11.2021 | 1гр | 16.30-17.00 ч. | Имитация попеременного двушажного хода в подъём с палками | 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/ECkgRNxa15M | |
| 9.11.2021 | 2гр | 16.30-17.00 ч. | Имитация попеременного двушажного хода в подъём с палками | Самостоятельная работа | просмотр видео Бег 2 км с ускорениями в подъем. https://youtu.be/ECkgRNxa15M | Не предусмотрено |
| | | 17.10-17.40ч | | | | |
| 10.11.2021 | 1гр | 16.30-17.00 | Бег 3-4 км. с равномерной скоростью | 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/pvPZhiyvv_I | |
| 11.11.2021 | 2 | 16.30-17.00 | Бег 3-4 км. с равномерной скоростью | Работа с педагогом | Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия | Не предусмотрено |

| | | | | | | |
|------------|---|----------------|---|------------------------|--|------------------|
| | | 17.10-17.25 | | Разбор элемента | просмотр видео Упражнения на скоростные качества https://youtu.be/pvPZhiyv_I | ено |
| 12.11.2021 | 1 | 16.30-17.00 ч. | Имитация одновременных ходов | Самостоятельная работа | Объяснение темы, цели и задачи занятия | Не предусмотрено |
| | | 17.10-17.40ч | | Самостоятельная работа | просмотр видео Упражнения с резиновыми амортизаторами. https://youtu.be/6Kx5ckU4NfA | |
| 13.11.2021 | 2 | 16.30-17.00 ч. | Прыжковая имитация попеременного двушажного хода в подъем с палками | Самостоятельная работа | просмотр видео Упражнения с резиновыми амортизаторами. https://youtu.be/6Kx5ckU4NfA | Не предусмотрено |
| | | 17.10-17.40ч | | | | |