

Расписание занятий
детского объединения «Лыжные гонки»

Тренер - преподаватель: Маньшин А.П.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
31.01	1гр	16.30-17.00 ч.	Разминка. Прыжки в подъем. Бег 2 км с ускорениями в подъем.	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	
1.02	2гр	16.30-17.00 ч.	Разминка. Прыжки в подъем. Бег 2 км с ускорениями в подъем.	Самостоятельная работа	просмотр видео Бег 2 км с ускорениями в подъем. https://youtu.be/ECkgRNxa15M	Не предусмотрено
		17.10-17.40ч				
2.02	1гр	16.30-17.00	Разминка. Упражнения на скоростные качества 2-3х60м;2х80м. Упражнения на перекладине и брусках. Бег 1км. Бадминтон.	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/t-5TmmrBaIQ	
3.02	2	16.30-17.00	Разминка. Упражнения на скоростные качества	Работа с педагогом	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Не предусмотрено

		17.10-17.25	3x40м;2x100м. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Подъем туловища. Бег 2 км с ускорениями в подъем. Бадминтон.	Разбор элемента	просмотр видео Упражнения на скоростные качества https://youtu.be/t-5TmmrBaIQ	ено
07.02	1	16.30-17.00 ч.	Разминка. Упражнения на скоростные качества 3x40м;2x100м. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Подъем туловища. Бег 2 км с ускорениями в подъем. Бадминтон.	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/AtIMoVNxGRM	
8.02	2	16.30-17.00 ч.	Разминка. Упражнения на скоростные качества 3x40м;2x100м. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Подъем туловища. Бег 2 км с ускорениями в подъем. Бадминтон.	Самостоятельная работа	просмотр видео Упражнения с резиновыми амортизаторами. https://youtu.be/AtIMoVNxGRM	Не предусмотрено
		17.10-17.40ч				

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
9.02	Гр	16.30-17.00 ч.	Прыжки в подъём. Упражнения с гантелями.	Работа с педагогом	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Не предусмотрено

		17.10-17.40ч		Самостоятельная работа	просмотр видео https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/consp ect/197029/	
10.02	2гр	16.30-17.00 ч.	Прыжки в подъём. Упреждения с гантелями. Бег 2-3км. Волейбол: прием и передача мяча снизу, подача.	Самостоятельная работа	просмотр видео https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/consp ect/224883/	Не предусмотрено
		17.10-17.40ч				
11.02	1гр	16.30-17.00	Имитация попеременного и двушажного хода.	Работа с педагогом	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Не предусмотрено
		17.10-17.25		Самостоятельная работа	просмотр видео https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/	
12.02	2	16.30-17.00	Имитация попеременного и двушажного хода.	Работа с педагогом	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Не предусмотрено
		17.10-17.25		Разбор элемента	просмотр видео https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/	
13.02	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 https://youtu.be/ECkgRNxa15M	