

Расписание занятий
детского объединения «Лыжные гонки»

Тренер - преподаватель: Маньшин А.П.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
14.02	1гр	16.30-17.00 ч.	Подъем скользящим шагом. Спуск и поворот упором. Дистанция 2-8 км с ускорениями в подъём.	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 подъём. https://youtu.be/fE8vdoYujb4	
15.02	2гр	16.30-17.00 ч.	Подъем скользящим шагом. Спуск и поворот упором. Дистанция 2-8 км с ускорениями в подъём.	Самостоятельная работа	просмотр видео Бег 2 км с ускорениями в подъём. https://youtu.be/fE8vdoYujb4	Не предусмотрено
		17.10-17.40ч				
16.02	1гр	16.30-17.00	Подъем скользящим шагом. Спуск и поворот упором. Дистанция 2-8 км с ускорениями в подъём.	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/fE8vdoYujb4	
17.02	2	16.30-17.00	Подъем скользящим шагом. Спуск и поворот упором. Дистанция 2-8 км с ускорениями в подъём.	Работа с педагогом	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия просмотр видео	Не предусмотрено
		17.10-17.25		Разбор элемента	Упражнения на скоростные качества https://youtu.be/fE8vdoYujb4	