

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
06.10	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	
11.10	1гр	16.30-17.00 ч.	Разминка. Упражнения на скоростные качества 2-3x60м;2x80м. Упражнения на перекладине и брусках. Бег 1км. Бадминтон.	Работа с педагогом	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Не предусмотрено
		17.10-17.40ч		Самостоятельная работа	просмотр видео Упражнения на скоростные качества https://youtu.be/t-5TmmrBaIQ	
12.10	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.	Работа с педагогом	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Не предусмотрено
		17.10-17.40ч		Разбор элемента	просмотр видео Упражнения на скоростные качества https://youtu.be/t-5TmmrBaIQ	
13.10	1	16.30-17.00 ч.	Разминка. Упражнения на	Самостоятельная	Объяснение темы, цели и задачи занятия	

			скоростные качества 3x40м;2x100м. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Подъем туловища. Бег 2 км с ускорениями в подъем. Бадминтон.	ая работа		Не предусмотр ено
		17.10- 17.40ч		Самостоятельн ая работа	просмотр видео Упражнения с резиновыми амортизаторами. https://youtu.be/AtIMoVNxGRM	
14.10	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.	Самостоятельн ая работа	просмотр видео Упражнения с резиновыми амортизаторами. https://youtu.be/AtIMoVNxGRM	Не предусмотр ено
		17.10- 17.40ч				