

Педагог дополнительного образования **Дедков К. В.** (Лыжные гонки)

Дистанционное обучение в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-4, СОГ-5, СОГ-6) период 03.02.2022 – 08.02.2022 г.

Консультации по Viber. WatsApp, тел. +79116588689

Дата проведения	Группа	Тема занятия	Ссылка на изучение (видеоролик, текстовый материал)	Вопросы для самоконтроля
03.02.2022	СОГ-4	Совершенствование техники поворотов на лыжах.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LGWaLb5d10Q">https://www.youtube.com/watch?v=LGWaLb5d10Q</a> <a href="https://mydocx.ru/1-14338.html">https://mydocx.ru/1-14338.html</a> <a href="https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html">https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html</a>	Перечислите виды поворотов на лыжах в движении.
04.02.2022	СОГ-5; 6	Совершенствование техники поворотов на лыжах.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LGWaLb5d10Q">https://www.youtube.com/watch?v=LGWaLb5d10Q</a> <a href="https://mydocx.ru/1-14338.html">https://mydocx.ru/1-14338.html</a> <a href="https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html">https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html</a>	Перечислите виды поворотов на лыжах в движении.
05.02.2022	СОГ-4	Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам.	<a href="https://www.skyrace.club/texts/Kak_izbavitsya_ot_volneniya_pered_begov_im_sorevnovaniem">https://www.skyrace.club/texts/Kak_izbavitsya_ot_volneniya_pered_begov_im_sorevnovaniem</a> <a href="https://strela-coach.ru/podgotovka-k-lyizhnoy-gonke-pitanie-fizicheskaya-podgotovka-i-psihologiya">https://strela-coach.ru/podgotovka-k-lyizhnoy-gonke-pitanie-fizicheskaya-podgotovka-i-psihologiya</a> <a href="http://skisport.narod.ru/article/meth15.html">http://skisport.narod.ru/article/meth15.html</a>	Как справиться с волнением на соревнованиях?
06.02.2022	СОГ-5; 6	Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам.	<a href="https://www.skyrace.club/texts/Kak_izbavitsya_ot_volneniya_pered_begov_im_sorevnovaniem">https://www.skyrace.club/texts/Kak_izbavitsya_ot_volneniya_pered_begov_im_sorevnovaniem</a> <a href="https://strela-coach.ru/podgotovka-k-lyizhnoy-gonke-pitanie-fizicheskaya-podgotovka-i-psihologiya">https://strela-coach.ru/podgotovka-k-lyizhnoy-gonke-pitanie-fizicheskaya-podgotovka-i-psihologiya</a> <a href="http://skisport.narod.ru/article/meth15.html">http://skisport.narod.ru/article/meth15.html</a>	Как справиться с волнением на соревнованиях?

07.02.2022	СОГ-4	Одежда для беговых лыж.	<a href="https://www.sites.google.com/site/lyznaapodgotovkakozeicin/ekipirovka-lyznika">https://www.sites.google.com/site/lyznaapodgotovkakozeicin/ekipirovka-lyznika</a> <a href="https://www.five-sport.ru/blogs/stati-i-obzory/top-10-veschey-nuzhnyh-kazhdomu-lyzhniku">https://www.five-sport.ru/blogs/stati-i-obzory/top-10-veschey-nuzhnyh-kazhdomu-lyzhniku</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jy4VmxvecGE">https://www.youtube.com/watch?v=Jy4VmxvecGE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m0B9c35W-Wo">https://www.youtube.com/watch?v=m0B9c35W-Wo</a>	Перечислите виды лыжной одежды.
08.02.2022	СОГ-5; 6	Одежда для беговых лыж.	<a href="https://www.sites.google.com/site/lyznaapodgotovkakozeicin/ekipirovka-lyznika">https://www.sites.google.com/site/lyznaapodgotovkakozeicin/ekipirovka-lyznika</a> <a href="https://www.five-sport.ru/blogs/stati-i-obzory/top-10-veschey-nuzhnyh-kazhdomu-lyzhniku">https://www.five-sport.ru/blogs/stati-i-obzory/top-10-veschey-nuzhnyh-kazhdomu-lyzhniku</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jy4VmxvecGE">https://www.youtube.com/watch?v=Jy4VmxvecGE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m0B9c35W-Wo">https://www.youtube.com/watch?v=m0B9c35W-Wo</a>	Перечислите виды лыжной одежды.