**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

 для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения

для обучающихся БУ 5 г.о. МБУДО ДЮСШ

по виду спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (тренер-преподаватель Теймуров О.Т.)

на период с 30 октября по 7 ноября 2021 года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид спортаКласс | 01.11.2021г. | 02.11.2021г. | 03.11.2021г. |
| Лыжные гонки БУ 5 г.о. | ЗАРЯДКА (ОФП) <https://www.youtube.com/watch?v=s6SUh36sgTg> | ЛЕГЕНДЫ РОССИЙСКОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА<https://www.sites.google.com/site/virtualnaaskolareszentromsk/lyznye-gonki-v-mire-i-v-rossii/legendy-rossijskogo-sporta> | ЗАРЯДКА (ОФП) <https://www.youtube.com/watch?v=s6SUh36sgTg> |
| 04.11.2021г. | 05.11.2021г. |  |
| Утренняя зарядка<https://www.youtube.com/watch?v=M2BzV7b4J5c>ОФП<https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo> | Утренняя зарядка<https://www.youtube.com/watch?v=88vcVeNm6Xw>Как подобрать лыжи и экипировку.<https://www.youtube.com/watch?v=1DqgVLQvDPI&feature=emb_logo> |  |

**РАСПИСАНИЕ**: Понедельник 15.30 - 17.00, Вторник 15.30 - 17.00, Среда 15.30 - 17.00,
Четверг 15.30 - 17.00, Пятница 15.30 - 17.00.

Обратная связь с родителями и детьми осуществляется через группы ВК в соц.сети Интернет

**Инструкция по использованию ссылок:**

1. Навести курсор мыши на ссылку
2. Правой клавишей щелкнуть по ссылке
3. Выйдет окошко в нем найти открыть гиперссылку и нужное видео откроется