МБОО ДО «ДЮСШ» МР «Усть-Майский улус (район)»

**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного)**

**по лыжным гонкам для учебной группы: СОГ-1,2,3 на период с 1 по 30 мая 2020г.**

***1.Тренера - преподаватели: Николаев Михаил Васильевич***

***2. План занятий для учебных групп:*** СО

***3.Разделы подготовки:*** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), специальные навыки (СН), спортивное и специальное оборудование (ССО), самостоятельная работа (СР), аттестация (А).

***4. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:*** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Резиновый жгут.

***5.Тренировочные дни:*** 3 дней

***6. Продолжительность одного занятия:*** 2 академических часа (один академический час занятий равен: 30 мин.)

***7.Занятия проводится с тренером-преподавателем через:*** мессенджер WhatsApp. Занятия проводятся самостоятельно через видео просмотр материалов видеохостингаYouTube.

***8.Контроль выполнения материала занятий:*** видеотчет, устный опрос.

*Примечание:* В случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением видеотчета.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Разделы подготовки | Описание мероприятия | Дозировка | Ссылка | Примечание |
| **05.05.****вторник** | **Разминка** | Общая нагрузка на основные группы мышц | 10:00  |  | 10 упражнений |
| **ОФП** | Прыжки на скакалке. Выпрыгивание вверх. (10х3) |  10:00  |  | Занятия через WhatsApp. |
| **СФП** | СФП (специальная физическая подготовка)* Имитационные упражнения классического хода
* Имитационные прыжковые упражнения
 | 15:00 |  | практика |
| **Заминка** | Упражнения на растягивание | 07:00 |  | практика |
| **07.05 четверг** | **Разминка** | Общая разминка на основные группы мышц | 18:00  |  | практика |
| **СФП** | Работа с резиновым жгутом. Имитация лыжных ходов. | 35:00 |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 7:00 |  | практика |
| **08.05****пятница** | **Разминка** | Общие физические упражнения | 18:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Прыжки через предмет. Выпрыгивание вверх. Бег на месте. | 35:00  |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 7:00 |  | практика |
| **12.05.****вторник** | **Разминка** | Общая нагрузка на основные группы мышц | 10:00  |  | 10 упражнений |
| **ОФП** | Прыжки на скакалке. Выпрыгивание вверх. (10х3) |  10:00  |  | Занятия через WhatsApp. |
| **СФП** | СФП (специальная физическая подготовка)* Имитационные упражнения классического хода
* Имитационные прыжковые упражнения
 | 15:00 |  | практика |
| **Заминка** | Упражнения на растягивание | 07:00 |  | практика |
| **СФП** | СФП (специальная физическая подготовка)* Имитационные упражнения классического хода
* Имитационные прыжковые упражнения
 | 15:00 |  | практика |
| **Заминка** | Упражнения на растягивание | 07:00 |  | практика |
| **14.05 четверг** | **Разминка** | Общая разминка на основные группы мышц | 18:00  |  | практика |
| **СФП** | Работа с резиновым жгутом. Пресс. Бег на месте | 35:00 |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 7:00 |  | практика |
| **15.05****пятница** | **Разминка** | Общие физические упражнения | 18:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Приседания. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 35:00  |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 7:00 |  | практика |
| **16.05** **суббота** | **Разминка** | Общая разминка на основные группы мышц. | 18:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Приседание. Пресс. Имитация конькового хода на месте | 35:00  |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 7:00 |  | практика |
| **19.05****вторник** | **Разминка** | Общая нагрузка на основные группы мышц | 10:00  |  | практика |
| **ОФП** | Бег на месте.Имитация классического хода. |  10:00  |  | Занятия через WhatsApp. |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника. | 07:00 |  | практика |
| **21.05 четверг** | **Разминка** | Общая разминка на основные группы мышц | 18:00  |  | практика |
| **СФП** | Прыжки через скамейку. Имитация лыжных ходов. | 35:00 |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 7:00 |  | практика |
| **22.05****пятница** | **Разминка** | Общие физические упражнения | 18:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Пресс. Выпрыгивание вверх. Бег на месте. | 35:00  |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 7:00 |  | практика |
| **23.05****суббота** | **Разминка** | Общая разминка на основные и специальные группы мышц. | 18:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Пресс. Приседания. Скакалка. Классический ход. | 35:00  |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 7:00 |  | практика |
| **26.05****вторник** | **Разминка** | Общая нагрузка на основные группы мышц | 10:00  |  | практика |
| **ОФП** | Прыжки на скакалке. Выпрыгивание вверх |  10:00  |  | Занятия через WhatsApp. |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника. | 07:00 |  | практика |
| **28.05. четверг** | **Разминка** | Общая разминка на основные группы мышц | 18:00  |  | практика |
| **СФП** | Работа с резиновым жгутом. Имитация лыжных ходов. | 35:00 |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 7:00 |  | практика |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **29.05****пятница** | **Разминка** | Общие физические упражнения | 18:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Прыжки через предмет. Выпрыгивание вверх. Бег на месте. | 35:00  |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 7:00 |  | практика |
| **30.05****суббота** | **Разминка** | Общая разминка на основные и специальные группы мышц. | 18:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Пресс. Приседания. Скакалка.  | 35:00  |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 7:00 |  | практика |

 Примечание: суббота- СОГ-3

Тренер-преподаватель Николаев М.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

01.05.2020г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Дни недели |  Содержание | Методические указания | Продолжительность |
|  Вторник 05.05.2020г. | * Разминка
* ОФП
* Заминка
 | Уг. на основные группы мышц.Прыжки. Скакалка. Выпрыгивание ВверхРастягивание.Заполнение дневника. | 10 упражнений. (10мин.)10 сек. 3 Подхода.10раз 3 Подхода.5 Минут. |
|  Четверг07.05.2020г. | * Разминка
* СФП
* Заминка
 | Общая разминка на основные группы мышц.Работа с резиновым жгутом.Имитация лыжных ходов.Растягивание.Заполнение дневника. | 10 Минут.1 Минута х 3 Подхода.20 Минут.5 Минут. |
|  Пятница | * Разминка
* ОФП
* Заминка
 | ОФУ. Прыжки через предмет.Выпрыгивание вверх.Бег на месте.Растягивание.Заполнение дневника. | 10 Минут.10 раз. 3 подхода.10 раз. 3 подхода.5 минут.5 минут. |
|  Суббота | * Разминка
* ОФП
* Заминка
 | Общая разминка на основные группы мышц.Приседания.Пресс.Скакалка.Растягивание.Заполнение дневника. | 10 минут.10 раз. 3 подхода.15 сек. 3 подхода.45 сек.5 минут. |

Примечание: Суббота группа 9 – 11 класс.

Недельный план тренировочных занятий (лыжные гонки).

11 – 16 Мая. 2020года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Дни недели |  Содержание | Методические указания | Продолжительность |
|  Вторник | * Разминка
* ОФП
* Заминка
 | Уг на основные группы мышц.Прыжки. Скакалка .Выпрыгивание ВверхРастягивание.Заполнение дневника. | 10мин.10 Раз. 4 Подхода.10 Раз. 4 Подхода.5 минут. |
|  Четверг | * Разминка
* СФП
* Заминка
 | Общая разминка на основные группы мышц.ПрессБег на месте.Растягивание.Заполнение дневника. | 10 минут.10 сек х 3 Подхода.20 минут.5 минут. |
|  Пятница | * Разминка
* ОФП
* Заминка
 |  ОФУПриседания.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.Растягивание.Заполнение дневника. | 10 минут.10 Раз. 4 Подхода.10 Раз. 3 Подхода.5 минут. |
|  Суббота | * Разминка
* ОФП
* Заминка
 | Общая разминка на основные группы мышц.Приседания.Пресс.Иметация конькового хода на месте.Растягивание.Заполнение дневника. | 10 минут.10 х 4 Подхода.15 Сек. 4 Подхода.25 мин.5 минут. |

Примечание: Суббота группа 9 – 11 классы.

Недельный план тренировочных занятий (лыжные гонки).

18 – 23 Мая. 2020года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Дни недели |  Содержание | Методические указания | Продолжительность |
|  Вторник | * Разминка
* ОФП
* Заминка
 | Уг на основные группы мышц.Бег на месте.Иметация классических ходовРастягивание.Заполнение дневника. | 10мин.10 сек. 3 Подхода.20 мин.5 мин. |
|  Четверг | * Разминка
* СФП
* Заминка
 | Общая разминка на основные группы мышц.Прыжки через скамейку.Имитация лыжных ходов.Растягивание.Заполнение дневника. | 10 минут.10 раз. 4 Подхода.20 минут.5 минут. |
|  Пятница | * Разминка
* ОФП
* Заминка
 |  ОФУПресс.Выпрыгивание вверх.Бег на месте.Растягивание.Заполнение дневника. | 10 минут.10 Раз. 3 Подхода.16 раз. 3 Подхода.10 мин.5 минут. |
|  Суббота | * Разминка
* ОФП
* Заминка
 | Общая разминка на основные и специальные группы мышц.Приседания.Пресс.Скакалка.Классический ход.Растягивание.Заполнение дневника. | 10 минут.10 раз. 3 Подхода.10 раз. 4 Подхода.5 минут.10 мин.5 мин. |

Примечание: Суббота группа 9 – 11 класс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Дни недели |  Содержание |  Методические указания | Продолжительность |
| 26 мая. Вторник. | * Разминка.
* ОФП.
* Заминка.
 | УГ на основные группы мышц.Прыжки. Скакалка.Выпрыгивание вверх.Растягивание.Заполнение дневника. | 10 упражнений ( 10 мин )10 сек. 3 подхода.10 раз. 3 подхода.5 минут. |
| 28 мая. Четверг. | * Разминка.
* СФП.
* Заминка.
 | Общая разминка на основные группы мышц.Работа с резиновым жгутом.Имитация лыжных ходов.Растягивание.Заполнение дневника. | 10 минут.1 минута. 3 подхода.20 минут.5 минут. |
| 29 мая. Пятница. | * Разминка.
* ОФП.
* Заминка.
 | ОФУ.Прыжки через предмет.Выпрыгивание вверх.Бег на месте.Растягивание.Заполнение дневника. | 10 минут.10 раз. 3 подхода.10 раз. 3 подхода.5 минут.5 минут. |
| 30 мая. Суббота. | * Разминка.
* ОФП.
* Заминка.
 | Общая разминка на основные группы мышц.Приседания.Пресс.Скакалка.Растягивание.Заполнение дневнива. | 10 Минут.10 раз. 3 подхода.15 сек. 3 подхода.45 сек.5 минут. |

Примечание: Суббота группа 9 – 11 класс.