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 Вверх  Растягивание.  Заполнение дневника. | 10 упражнений. (10мин.)  10 сек. 3 Подхода.  10раз 3 Подхода.  5 Минут. |
| Четверг  07.05.2020г. | * 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 Вверх  Растягивание.  Заполнение дневника. | 10мин.  10 Раз. 4 Подхода.  10 Раз. 4 Подхода.  5 минут. |
| Четверг | * Разминка * СФП * Заминка | Общая разминка на основные группы мышц.  Пресс  Бег на месте.  Растягивание.  Заполнение дневника. | 10 минут.  10 сек х 3 Подхода.  20 минут.  5 минут. |
| Пятница | * Разминка * ОФП * Заминка | ОФУ  Приседания.  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 ходов  Растягивание.  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 | ОФУ  Пресс.  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.