МБОО ДО «ДЮСШ» МР «Усть-Майский улус»

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

**по шашкам для учебной группы на период с 19-31 октября 2020г.**

1. **Тренер-преподаватель Эжанского филиала**: Винокурова А.М.
2. **План занятий для учебной группы**: шашки
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).
4. **Требование к месту занятия, необходимый инвентарь**: Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее технике безопасности, тетрадь, ручка, телефон или планшет, компьютер.
5. **Тренировочные дни: 3 дня**
6. **Продолжительность одного занятия:** 2 академических часа (один академический час занятий равен: 30мин. )
7. **Занятия проводится с тренером-преподавателем через :** смс, бумажный носитель. Занятия проводятся самостоятельно (оффлайн)
8. **Контроль выполнения материала занятий:** звонки, смс, устный опрос.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Разделы подготовки | Описание мероприятия | Дозировка (мин) | Ссылка | Примечание |
| **19.09** | **Теория** | Комплектование группы | 30:00 |  | Оффлайн, |
| **Теория** | Комплектование группы | 30.00 |  | Оффлайн, |
| **21.09** | **Теория** | 1. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в укреплении здоровья человека. | 30:00 |  | Оффлайн, |
| **СР** | 1. Антропометрия. Медицинское   Обследование. Докуметация | 30.00 |  | Оффлайн, |
| **22.09** | Вид **спорта** | 1. Закаливание организма. Шашки как вид спорта | 30:00 |  | Оффлайн, |
| **СР** | Разбор легких задач | 30.00 | <http://shashkinn.ru/uroki-shashek/zadachi-po-russkim-shashkam/> | практика |
| **26.09** | **теория** | Правила вида спорта “шашки” | 30:00 |  | Оффлайн, |
| **СР** | Разбор легких задач | 30.00 | <http://shashkinn.ru/uroki-shashek/zadachi-po-russkim-shashkam/> | практика |
| **28.09** | **теория** | История шашек | 30:00 |  | Оффлайн, |
| **СР** | Разбор легких задач | 30.00 | <http://shashkinn.ru/uroki-shashek/zadachi-po-russkim-shashkam/> | практика |
| **29.09** | **теория** | Шашечная доска. Простые, дамкию Поле горизонталь, вертикаль | 30:00 |  | Оффлайн, |
| **СР** | Разбор легких задач | 30.00 | <http://shashkinn.ru/uroki-shashek/zadachi-po-russkim-shashkam/> | практика |

План занятий подготовил тренер-преподаватель Винокурова А.М.

Дата 19.10.2020