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

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

**по лыжным гонкам для учебной группы: СО-1,2,3 на период с 6 по 30 апреля 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 |
| **07.04****вторник** | **Специальные навыки** | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий | 05:00  |  | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| **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** | Упражненя на растягивание | 07:00 |  | практика |
| **9.04 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 |
| **10.04****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 |
| **11.04 суббота** | **Разминка** | Общая разминка на основные группы мышц. | 18:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Приседание. Пресс. Скакалка (10х3) | 35:00  |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 7:00 |  | практика |
| **14.04****вторник** | **Специальные навыки** | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий | 05:00  |  | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| **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 |
| **16.04 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 |
| **17.04****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 |
| **18.04 суббота** | **Разминка** | Общая разминка на основные группы мышц. | 18:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Приседание. Пресс. Скакалка (10х3) | 35:00  |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 7:00 |  | практика |
| **21.04****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 |
| **23.04 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 |
| **24.04****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 |
| **25.04 суббота** | **Разминка** | Общая разминка на основные и специальные группы мышц. | 18:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Приседание. Пресс. Скакалка (10х3) | 35:00  |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 7:00 |  | практика |
| **28.04****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 |
| **30.04 четверг** | **Разминка** | Общая разминка на основные группы мышц | 18:00  |  | практика |
| **СФП** | Работа с предметом (палкой). Имитация лыжных ходов. | 35:00 |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 7:00 |  | практика |

 Примечание: суббота- СОГ-3

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

05.04.2020г.