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 сентября 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. Скакалка.

***5.Тренировочные дни:*** 3 дня

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

***7.Занятия проводится с тренером-преподавателем через:*** мессенджер WhatsApp.

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

*Примечание:* в случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением видеоотчета.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Разделы подготовки | Описание мероприятия | Дозировка | Ссылка | Примечание |
| **01.09.****вторник** | **Разминка** | Общая нагрузка на основные группы мышц | 15:00  |  | 8 упражнений |
| **ОФП** | Прыжки на скакалке (10х4). Выпрыгивание вверх. (10х4) |  25:00  |  | Занятия через WhatsApp. |
| **Заминка** | Упражнения на растягивание. Заполнение дневника. | 10:0010:00 |  | практика |
| **03.09 четверг** | **Разминка** | Общая разминка на основные группы мышц | 15:00  |  | практика |
| **СФП** | Пресс (10х3).Бег на месте.Правила игры в баскетбол. | 30:00 |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника |  15:00 |  | практика |
| **04.09****пятница** | **Разминка** | Общие физические упражнения | 15:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Приседание (10х4).Имитация конькового хода.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( 10х3) | 15:00  10:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |
| **05.09.****суббота** | **Разминка** | Общая нагрузка на основные группы мышц | 20:00  |  | практика |
| **ОФП** | Пресс (15х4). Приседание (10х3)Имитация конькового хода на месте. |  20:00  |  | Занятия через WhatsApp. |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |
| **08.09 вторник** | **Разминка** | Упражнения на основные группы мышц | 20:00 |  | практика |
| **ОФП** | Бег на месте (10х3)Имитация классического хода. | 20:00 |  | практика |
| **Заминка** | Упражнения на растягивание. Заполнение дневника. | 10:0010:00 |  | практика |
| **10.09 четверг** | **Разминка** | Общая разминка на основные группы мышц | 15:00  |  | практика |
| **СФП** | Прыжки через скамейку (10х2)Имитация лыжных ходов | 25:00 |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |
| **11.09****пятница** | **Разминка** | Общие физические упражнения | 15:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Пресс (10х3)Выпрыгивание вверх (10х3)Бег на месте. | 25:00  |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |
| **12.09** **суббота** | **Разминка** | Общая разминка на основные и специальные группы мышц. | 15:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Приседание (10х2). Пресс (10 х2). Скакалка.Имитация конькового хода на месте | 25:00  |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |
| **15.09****вторник** | **Разминка** | Общая нагрузка на основные группы мышц | 15:00  |  | практика |
| **ОФП** | Прыжки (10х3).Скакалка (10х3)Выпрыгивание вверх |  25:00  |  | Занятия через WhatsApp. |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника. | 10:0010:00 |  | практика |
| **17.09 четверг** | **Разминка** | Общая разминка на основные группы мышц | 15:00  |  | практика |
| **СФП** | Работа с резиновым жгутом.Имитация лыжных ходов. | 25:00 |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |
| **18.09****пятница** | **Разминка** | Общие физические упражнения | 15:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Прыжки через предмет (10х3)Бег на месте ( 2000 метров) | 25:00  |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |
| **19.09****суббота** | **Разминка** | Общая разминка на основные и специальные группы мышц. | 15:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Пресс (15х2). Приседания (10х 2). Скакалка (45 сек). | 25:00  |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |
| **22.09 вторник** | **Разминка** | Упражнения на основные группы мышц | 20:00 |  | практика |
| **ОФП** | Прыжки (10х3).Скакалка (10х3).Имитация конькового хода ( 30,60 метров) | 20:00 |  | практика |
| **Заминка** | Упражнения на растягивание. Заполнение дневника. | 10:0010:00 |  | практика |
| **24.09 четверг** | **Разминка** | Общая разминка на основные группы мышц | 15:00  |  | практика |
| **СФП** | Работа с резиновым жгутом ( 3 подхода по 1 мин)Имитация лыжных ходов | 25:00 |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |
| **25.09****пятница** | **Разминка** | Общие физические упражнения | 15:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Выпрыгивание вверх (10х3)Бег на месте. | 25:00  |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |
| **26.09** **суббота** | **Разминка** | Общая разминка на основные группы мышц. | 15:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Пресс (15х3)Бег на 10 метров (3 подхода) | 25:00  |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **29.09 вторник** | **Разминка** | Упражнения на основные группы мышц | 20:00 |  | практика |
| **ОФП** | Учебная играИмитация конькового хода ( 30,60 метров) | 20:00 |  | практика |
| **Заминка** | Упражнения на растягивание. Заполнение дневника. | 10:0010:00 |  | практика |

 Примечание: суббота- СОГ-3

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

31.08.2020г.