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 11 по 31 января 2021г.**

***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 |
| **02.03****вторник** | **Разминка** | Техника безопасности ( особенности одежды лыжника) |  |  |  |
| Общая разминка на основные группы мышц | 20:00  |  | практика |
| **СФП** | Выпрыгивание вверх (10х3)Бег на месте. |  |  |  |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника |  20:00 |  | практика |
| **04.03****четверг** | **Разминка** | Общая разминка на основные группы мышц | 15:00  |  | практика |
| **СФП** | Челночный бег Развитие скоростных качествИмитация лыжного хода (коньковый) | 15:00  10:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |
| **09.03.****вторник** | **Разминка** | ОФУ | 20:00  |  | практика |
| **СФП** | Отжимание, подтягивание, пресс. Упражнение для рук. Одновременный попеременный ход. |  20:00  |  | Занятия через WhatsApp. |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |
| **11.03****четверг** | **Разминка** | Упражнения на основные группы мышц | 20:00 |  | практика |
| **ОФП** | Бег на месте 30-60м.Работа рук, ног.Имитация лыжного хода. | 20:00 |  | практика |
| **Заминка** | Упражнения на растягивание. Заполнение дневника. | 10:0010:00 |  | практика |
| **16.03.****вторник** | **ТБ** | Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях | 15:00  |  | практика |
| **ОРУ** | Прыжки, бег в равномерном темпе.Приседание. | 25:00 |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |
| **18.03****четверг** | **Разминка** | Общая разминка на основные группы мышц. | 15:00  |  | практика |
| **СФП** | Имитация двушажного хода.Бег на месте.Спуск-основная стойка. | 25:00  |  | Занятия через WhatsApp |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |
| **23.03****вторник** | **Разминка** | ОРУ | 15:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Приседание (10х3).Имитация лыжного бега без палок ( согласованность движений рук и ног). | 25:00  |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |
| **25.03****четверг** | **Разминка** | Общая нагрузка на основные группы мышц | 15:00  |  | практика |
| **ОФП** | Бег на месте 2000мОтжимание ( 2х 5 мин)Прыжки с места |  25:00  |  | Занятия через WhatsApp. |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника. | 10:0010:00 |  | практика |
| **30.03****вторник** | **Разминка** | Уг на основные группы мышц | 15:00  |  | практика |
| **ОФП** | Бег на месте. Имитация классического и конькового хода. | 25:00 |  | практика |
| **Заминка** | Растягивание. Заполнение дневника | 10:0010:00 |  | практика |

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

28.02.2021г.