**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**по реализации общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования**

**с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий**

**О МКУ ДО ДДТ ДЮСШ**

**Лыжные гонки**

**Спортивно оздоровительная группа второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Кол-во часов | | | Форма  занятия | Ресурс | Форма контроля | Сроки исполнения |
| всего | теория | практика |
| 21.04. | Силовая тренировка лыжников | 20 | 5 | 15 | Видиоурок https://www.youtube./N4AyTKkpxXE | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений | 21.04. |
| 23.04. | Функциональная тренировка (упр. для ног, ягодиц, пресса) | 20 | 5 | 15 | Видиоурок https://www.youtube./AyIg4A\_IBLA | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений | 23.04. |
| 25.04. | Силовая тренировка лыжников | 20 | 5 | 15 | Видиоурок https://www.youtube./N4AyTKkpxXE | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений | 25.04 |
| 28.04. | Круговая ОФП тренировка | 20 | 5 | 15 | Видиоурок https://www.youtube./Qs7I8ae6qnw | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений | 28.04 |
| 30.04. | Силовая тренировка лыжников | 20 | 5 | 15 | Видиоурок https://www.youtube./NXwNeoPuj14 | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений | 30.04 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**по реализации общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования**

**с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий**

**О МКУ ДО ДДТ ДЮСШ**

**Лыжные гонки**

**Спортивно оздоровительная группа первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Кол-во часов | | | Форма  занятия | Ресурс | Форма контроля | Сроки исполнения |
| всего | теория | практика |
| 21.04. | Силовая тренировка лыжников | 15 | 5 | 10 | Видиоурок https://www.youtube./N4AyTKkpxXE | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений | 21.04. |
| 25.04. | Функциональная тренировка (упр. для ног, ягодиц, пресса) | 15 | 5 | 10 | Видиоурок https://www.youtube./AyIg4A\_IBLA | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений | 25.04. |
| 28.04. | Круговая ОФП тренировка | 15 | 5 | 10 | Видиоурок https://www.youtube./Qs7I8ae6qnw | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений | 28.04. |