**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 |
| 19.05. | Кардио тренировка | 20 | 5 | 15 | Видиоурок https://www.youtube./0QBLG8jPtHU | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений | 19.05. |
| 21.05. | Круговая ОФП тренировка | 20 | 5 | 15 | Видиоурок https://www.youtube./Qs7I8ae6qnw | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений | 21.05. |
| 23.05. | Вело тренировка (10-12 км) | 20 | 5 | 15 | Самостоятельно выполняем фото \отчет | WhatsApp  WK | Создание комплекcа  упражнений | 23.05. |
| 26.05. | Функциональная тренировка (упр. для ног, ягодиц, пресса) | 20 | 5 | 15 | Видиоурок https://www.youtube./AyIg4A\_IBLA | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений | 26.05. |
| 28.05. | Тренировка на выносливость (спец.упражнения) | 20 | 5 | 15 | Видиоурок https://www.youtube./htHady0rB08 | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений | 28.05. |
| 30.05. | Вело тренировка (10-12 км) | 20 | 5 | 15 | Самостоятельно выполняем фото \отчет | WhatsApp  WK | Создание комплекcа  упражнений | 30.05. |

**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 |
| 19.05. | Кардио тренировка | 20 | 5 | 15 | Видиоурок https://www.youtube./0QBLG8jPtHU | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений | 19.05. |
| 23.05. | Вело тренировка (10-12 км) | 20 | 5 | 15 | Самостоятельно выполняем фото \отчет | WhatsApp  WK | Создание комплекcа  упражнений | 23.05. |
| 26.05. | Функциональная тренировка (упр. для ног, ягодиц, пресса) | 20 | 5 | 15 | Видиоурок https://www.youtube./AyIg4A\_IBLA | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений | 14.05. |
| 30.05. | Вело тренировка (10-12 км) | 20 | 5 | 15 | Самостоятельно выполняем фото \отчет | WhatsApp  WK | Создание комплекcа  упражнений | 30.05. |