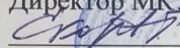


Принят на методическом совете  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020

Утвержден приказом МКУ ДО «МИХАЙЛОВСКАЯ ДЮСШ»  
от 10.04 2020 № 30  
Директор МКУ ДО «МИХАЙЛОВСКАЯ ДЮСШ»  
 С.И.Карбасов

### Учебно-тематический план на период обучения с применением дистанционных технологий

Группа – общей физической подготовки, 1 год обучения

ФИО педагога – Пономаренко С.П.

Срок обучения - \_\_\_\_\_

| № | Темы занятий                                        | Количество часов |          | Форма занятий  | Форма обучения                                                          | Средства ИКТ                                                                               | Формы аттестации                                                    |
|---|-----------------------------------------------------|------------------|----------|----------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|   |                                                     | теория           | практика |                |                                                                         |                                                                                            |                                                                     |
| 1 | Общеразвивающие упражнения на гибкость              |                  | 2        | индивидуальные | Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий | Skype, WHATS APP, телефон, <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> | Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий |
| 2 | Упражнения на гибкость для верхнего плечевого пояса |                  | 2        | индивидуальные | Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий | Skype, WHATS APP, телефон, <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> | Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий |
| 3 | Упражнения для развития ловкости со сменой          |                  | 2        | индивидуальные | Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим                     | Skype, WHATS APP, телефон, <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> | Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий |

|   |                                                    |  |   |                |                                                                         |                                                                                            |                                                                                                                                            |
|---|----------------------------------------------------|--|---|----------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Упражнения для развития быстроты со сменой заданий |  | 2 | индивидуальные | Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий | Skype, WHATS APP, телефон, <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> | Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий<br>Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий |
| 5 | Упражнения для развития силы мышц туловища         |  | 2 | индивидуальные | Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий | Skype, WHATS APP, телефон, <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> | Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий                                                                        |
| 6 | Упражнения для развития силы мышц ног              |  | 2 | индивидуальные | Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий | Skype, WHATS APP, телефон, <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> | Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий                                                                        |
| 7 | Упражнения для развития гибкости туловища          |  | 2 | индивидуальные | Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий | Skype, WHATS APP, телефон, <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> | Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий                                                                        |
| 8 | Упражнения для развития гибкости ног               |  | 2 | индивидуальные | Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий | Skype, WHATS APP, телефон, <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> | Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий                                                                        |
| 9 | Имитация лыжных ходов на месте                     |  | 2 | индивидуальные | Самостоятельный просмотр видеороликов с                                 | Skype, WHATS APP, телефон, <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> | Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения                                                                                |

|    |                                                                  |  |   |                |                                                                                     |                                                                                                  |                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------|--|---|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                  |  |   |                | последующим<br>выполнением заданий                                                  |                                                                                                  | заданий                                                                      |
| 10 | Имитация<br>лыжных ходов<br>в движении                           |  | 2 | индивидуальные | Самостоятельный<br>просмотр<br>видеороликов с<br>последующим<br>выполнением заданий | Skype,<br>WHATS APP, телефон,<br><a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> | Просмотр видеороликов<br>от обучающихся с<br>фиксацией выполнения<br>заданий |
| 11 | Контрольные<br>нормативы по<br>общей<br>физической<br>подготовке |  | 2 | индивидуальные | Самостоятельный<br>просмотр<br>видеороликов с<br>последующим<br>выполнением заданий | Skype,<br>WHATS APP, телефон,<br><a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> | Просмотр видеороликов<br>от обучающихся с<br>фиксацией выполнения<br>заданий |