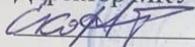


Принят на методическом совете
Протокол № 30 от 10.04 2020

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 – учебно – тренировочная группа, 4 год обучения

ФИО педагога – Пономаренко С.П.

Срок обучения - _____

№	Темы занятий	Количество часов		Форма занятий	Форма обучения	Средства ИКТ	Формы аттестации
		теория	практика				
1	Бег на месте у стены, велотренажер, бег с имитацией.		3	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
2	Общеразвивающие упражнения на гибкость		3	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
3	Упражнения на гибкость для верхнего плечевого пояса		3	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
4	Упражнения		3	индивидуальные	Самостоятельный	Skype,	Просмотр видеороликов

4	для развития ловкости со сменой положений тела		3	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
5	Упражнения для развития быстроты со сменой заданий		3	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
6	Упражнения для развития выносливости с выполнением упражнений «до отказа»		3	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
7	Упражнения для развития силы с резиновым амортизатором		3	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
8	Упражнения для развития силы мышц туловища		3	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
9	Упражнения		3	индивидуальные	Самостоятельный	Skype,	Просмотр видеороликов

	для развития силы мышц ног				просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
10	Упражнения для развития гибкости туловища		3	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
11	Упражнения для развития гибкости ног		3	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
12	Имитация лыжных ходов на месте		3	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
13	Имитация лыжных ходов в движении		3	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
14	Имитация лыжных ходов с резиновыми амортизаторами		3	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий

15	Контрольные нормативы по общей физической подготовке		3	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
16	Восстановительные мероприятия, метод самоконтроля	2	1	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий
17	Восстановительные мероприятия, медицинский контроль	1	2	индивидуальные	Самостоятельный просмотр видеороликов с последующим выполнением заданий	Skype, WHATS APP, телефон, https://www.youtube.com/	Просмотр видеороликов от обучающихся с фиксацией выполнения заданий