**План занятий дистанционного обучения.**

**Емельянов Н.И.**

**БУ-1, БУ-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФОИ тренера** | **Группы** | **Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО**  | **Расписание на** **26.10.2020** | **Тема занятия** | **Используемые****ресурсы для****изучения** **материала** | **Интернет платформа****тренера****для****консультаций и обратной связи** |
| 1Емельянов Н.И. |
| БУ– 1 | 15 | --- | Кросс 1000м., ОФП - силовая, ОРУ на растяжение. |  | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ – 2 | 15 | --- | Кросс 1 км, СФП, упр. на растяжение. |  | ВК, звонки, Вайбер |
|
|
|
| Группы | Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО на текущую дату | **Расписание на** **29.10.2020** | **Тема занятия** | **Используемые****ресурсы для****изучения** **материала** | **Интернет платформа****тренера****для****консультаций и обратной связи** |
|
| БУ – 1 | 15 |  |  Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный - одношажный ход. Дистанция 3км. Равномерно. | Силовой блок  | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ-2 | 15 |  | Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 6 км. Работа на технику. |  | ВК, звонки, Вайбер |
| Группы | Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО на текущую дату | **Расписание на** **02.11.2020** | **Тема занятия** | **Используемые****ресурсы для****изучения** **материала** | **Интернет платформа****тренера****для****консультаций и обратной связи** |
| ГНП – 1 | 15 |  | Кросс 1 км, Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка |  | ВК, звонки, Вайбер |
| ГНП – 2  | 15 |  | кросс в среднем темпе 30-40мин., прыжковая имитация по 7-10 кругов, заминка 10 мин.. |  | ВК, звонки, Вайбер |
| **№ п/п** | **ФОИ тренера** | **Группы** | **Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО**  | **Расписание на** **03.11.2020** | **Тема занятия** | **Используемые****ресурсы для****изучения** **материала** | **Интернет платформа****тренера****для****консультаций и обратной связи** |
| 1Емельянов Н.И. |
| БУ– 1 | 15 | --- | Силовая тренировка  | Силовой блок | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ – 2 | 15 | --- |  Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе) |  | ВК, звонки, Вайбер |
| Группы | Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО | **Расписание на** **05.11.2020** | **Тема занятия** | **Используемые****ресурсы для****изучения** **материала** | **Интернет платформа****тренера****для****консультаций и обратной связи** |
|
| БУ-1 | 15 |  | История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.Силовая тр-ка, ООХ, ОРУ на гибкость. |  | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ-2 | 15 |  | Круговая тренировка |  | ВК, звонки, Вайбер |
|
| Группы | Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО на текущую дату | **Расписание на** **9.11.2020** | **Тема занятия** | **Используемые****ресурсы для****изучения** **материала** | **Интернет платформа****тренера****для****консультаций и обратной связи** |
|
| БУ – 1 | 15 |  | Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный - одношажный ход. Дистанция 3км. Равномерно. |  | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ-2 | 15 |  | Бег. Упражнения на развитие физических качеств. |  | ВК, звонки, Вайбер |
| Группы | Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО на текущую дату | **Расписание на** **10.11.2020** | **Тема занятия** | **Используемые****ресурсы для****изучения** **материала** | **Интернет платформа****тренера****для****консультаций и обратной связи** |
| ГНП – 1 | 15 |  | Бег. Упражнения на развитие физических качеств. |  | ВК, звонки, Вайбер |
| ГНП – 2  | 15 |  | Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный - одношажный ход. Дистанция 3км. Равномерно. |  | ВК, звонки, Вайбер |
| **№ п/п** | **ФОИ тренера** | **Группы** | **Кол-во детей в группе/ кол-во детей прошедших ДО**  | **Расписание на** **12.11.2020** | **Тема занятия** | **Используемые****ресурсы для****изучения** **материала** | **Интернет платформа****тренера****для****консультаций и обратной связи** |
| 1Емельянов Н.И. |
| БУ– 1 | 15 | --- | Силовая тренировка  |  | ВК, звонки, Вайбер |
| БУ – 2 | 15 | --- | Хорошая растяжка 20-25мин., работа с резиной 50-100 повторений три круга, заминка 10мин. |  | ВК, звонки, Вайбер |