Планы-конспекты дистанционного обучения
для группы У-2 по лыжным гонкам

1 тренировка

Задачи: 1) Получение теоретических знаний по теме – «Сведения о строении и функциях организма. «Спортивное сердце»; 2) развитие выносливости в умеренной зоне; 3) совершенствование классических ходов

Используемые формы проведения: Социальная сеть ВКонтакте, видеоконференция в программном обеспечении Skype.

№ п/п	содержание материала	дозировка	организационно-методические указания
1	Теория по теме: «Спортивное сердце»	10 мин	Читаем, отвечаем на вопрос: «Чем отличается сердце спортсмена от сердца нетренированного человека»
2	Разминка: ходьба на месте, бег на месте, прыжки ноги вместе, ноги врозь	1 мин 1 мин 1 мин повторяем 3 серии.	При ходьбе высоко поднимаем колени, При беге выше захлестываем голень
3	Основная часть: выполнение комплекса беговых упражнений по ссылке https://youtu.be/wpoEh1HuoOc «Как тренироваться бегуну дома. Карантин не время расслабляться»	Повторить 4 раза через 3 минуты отдыха	Померить пульс после каждой серии упражнений, сообщить тренеру
4	Выполнение имитации лыжных ходов с резиновым амортизатором	3 раза по 5 минуты	Ход меняем через минуту. Следим за посадкой.
5	Заключительная часть: Выполнение 4-х упражнений по выбору на растягивание .	Каждое упражнение повторить 10 раз	При наклонах колени не сгибаем

Планы-конспекты дистанционного обучения
для группы У-2 по лыжным гонкам

2 тренировка

Задачи: 1) Получение теоретических знаний по теме – «Сведения о строении и функциях организма. «Мышцы стабилизаторы»; 2) развитие силовых качеств; 3) совершенствование классических ходов

Используемые формы проведения: Социальная сеть ВКонтакте, видеоконференция в программном обеспечении Skype.

№ п/п	содержание материала	дозировка	организационно-методические указания
	Теория по теме: « Мышцы стабилизаторы»	10 мин	Читаем, отвечаем на вопрос: « Лыжник, передвигаясь на лыжах теряет равновесие или падает. Какие мышцы не смогли удержать баланс тела лыжника»
	Разминка: ходьба на месте, бег на месте, прыжки ноги вместе, ноги врозь	1 мин 1 мин 1 мин повторяем 3 серии.	При ходьбе высоко поднимаем колени, При беге выше захлестываем голень
	Основная часть: выполнение комплекса силовых упражнений по ссылке https://youtu.be/na8Y0FtydmQ «Комплекс упражнений для дома»	Повторить серию 2 раза	В ходе выполнения упражнений Юлия очень чётко дыханием выражает на какие движения правильно делать вдох и выдох. Обратите на это внимание и повторяем за ней.
	Выполнение имитации лыжных ходов с резиновым амортизатором	1 серия 10 мин	Ход меняем через минуту. Следим за посадкой.
	Заключительная часть: Выполнение 4-х упражнений по выбору на растягивание .	Каждое упражнение повторить 10 раз	При наклонах колени не сгибаем

Планы-конспекты дистанционного обучения
для группы У-2 по лыжным гонкам

3 тренировка

Задачи: 1) Получение теоретических знаний по теме – «Сведения о строении и функциях организма. «Можно ли пить воду во время тренировки?»; 2) развитие координации; 3) совершенствование классических ходов

Используемые формы проведения: Социальная сеть ВКонтакте, видеоконференция в программном обеспечении Skype.

№ п/п	содержание материала	дозировка	организационно-методические указания
	Теория по теме: « Можно ли пить воду во время тренировки?»	10 мин	Читаем, отвечаем на вопрос: «Что лучше пить при длительной тренировке »
	Разминка: ходьба на месте, бег на месте, прыжки ноги вместе, ноги врозь	1 мин 1 мин 1 мин повторяем 3 серии.	При ходьбе высоко поднимаем колени, При беге выше захлестываем голень
	Основная часть: выполнение комплекса координационных упражнений по ссылке https://youtu.be/kyFWblksNX8 а «Координация и баланс. Упражнения для лыжника»	Каждое упражнение повторяем 10 раз. Серию повторить1 раз.	Стараемся удержать равновесие. Плечи не опускать, не раскачиваться в стороны.
	Выполнение имитации лыжных ходов с резиновым амортизатором	3 серии по 5 минут	Ход меняем через минуту. Следим за посадкой.
	Заключительная часть: Выполнение 4-х упражнений по выбору на растягивание .	Каждое упражнение повторить 10 раз	При наклонах колени не сгибаем

Планы-конспекты дистанционного обучения
для группы У-2 по лыжным гонкам

4 тренировка

Задачи: 1) Просмотр на Ютубканале видео роллика «Основные принципы классического хода»; 2) комплексное развитие физических качеств.

Используемые формы проведения: Социальная сеть ВКонтакте, видеоконференция в программном обеспечении Skype.

№ п/п	содержание материала	дозировка	организационно-методические указания
	Просмотр на Ютубканале видео роллика «Основные принципы классического хода»	24 мин	При просмотре момента когда дети передвигаются по трассе, найдите ошибки похожие на ваши. Запомните их.
	Разминка: ходьба на месте, бег на месте, прыжки ноги вместе, ноги врозь	1 мин 1 мин 1 мин повторяем 3 серии.	При ходьбе высоко поднимаем колени, При беге выше захлестываем голень
	Основная часть: выполнение комплекса упражнений круговым методом: Прыжки на скакалке Отдых Поднимание гантелей вверх Отдых Сгибание, разгибание туловища Отдых Прыжки треугольником Отдых Отжимание от пола Отдых	Повторить серии 4 раз 1 мин 20сек 1 мин 20сек 1 мин 20сек 1 мин 20сек 1 мин 1мин	Гантели можно заменить на бутылки, наполненные песком. Точно выдерживаем время нагрузки и отдыха. Пульс не повышаем выше 150 уд в минуту
	Заключительная часть: Выполнение 4-х упражнений по выбору на растягивание .	Каждое упражнение повторить 10 раз	При наклонах колени не сгибаем