**Календарный учебный график на период с 23 марта по 27 марта и с 6 апреля по 20 апреля.**

**Тренер-преподаватель Дайнес Н.М.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата занятия | Тема занятия  | Часы  | Ссылка на методические разработки |
| 24.03 | Комплекс ОФП на мышцы спины и пресса. | 1 | Лыжный спорт/ под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина – М.: Ф и С, 1989 г. |
| 25.03 | Кросс-поход | 1 | Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика, - М.: Ф и С, 1986 г. |
| 26.03 | Полоса препятствий, упражнения на ловкость, координацию, силу. | 1 | Учебно-методическое «Красная Машина» 21.08.2017г. |
| 27.03 | Теория. Просмотр мультфильмов спортивного направления «Шайбу, шайбу!!!» и т.д. | 1 | союзмультфильм |
| 07.04 | Комплекс прыжковых упражнений через гимнастическую палку. | 1 | Учебно-методическое «Красная Машина» 21.08.2017г. |
| 08.04 | Полоса препятствий в домашних условиях. | 1 | Лыжный спорт/ под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина – М.: Ф и С, 1989 г. |
| 09.04 | Комплекс Общих развивающих упражнений. | 1 | Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика, - М.: Ф и С, 1986 г. |
| 10.04 | Теория. Просмотр мультфильмов «Лесные дорожки» | 1 | Интеренет, союзмультфильм |
| 14.04 | Кросс-поход  | 1 | Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика, - М.: Ф и С, 1986 г. |
| 15.04 | Комплекс прыжковых упражнений через гимнастическую палку. | 1 | Учебно-методическое «Красная Машина» 21.08.2017г. |
| 16.04 | Полоса препятствий в домашних условиях. | 1 | Лыжный спорт/ под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина – М.: Ф и С, 1989 г. |
| 17.04 | Прыжковая тренировка. Координация, ловкость, скорость. |  | Учебно-методическое «Красная Машина» 21.08.2017г. |