Календарно-тематический план дистанционного обучения

 с 01 по 26 февраля 2021 года по лыжным гонкам.

Группа НП-2 (начальная подготовка 2 года обучения)

Тренер преподаватель: Матаннанов Константин Константинович.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12. | 01.02.202103.02.202105.02.202108.02.202110.02.202112.02.202115.02.202117.02.202119.02.202122.02.202124.02.202126.02.2021 | Развитие координации движений .Развитие быстроты и прыгучести.Развитие скоростно-силовых качеств.Развитие координации движений .Развитие быстроты и прыгучести.Развитие силовых качеств.Развитие координации движений.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие силовых качеств.Развитие координации движений.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие силовых качеств. |  Комплекс упражнений для укрепления специальных мышц необходимых лыжнику гонщику: -Коньковые перекаты с ноги на ногу в стато-динамике;- имитация коньковых отталкиваний из группировки;- коньковые приседания на одной ноге;- коньковые выпады;- одновременный одношажный коньковый ход (имитация) Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения. Комплекс упражнений для укрепления специальных мышц необходимых лыжнику гонщику: -Коньковые перекаты с ноги на ногу в стато-динамике;- имитация коньковых отталкиваний из группировки;- коньковые приседания на одной ноге;- коньковые выпады;- одновременный одношажный коньковый ход (имитация)Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.Комплекс упражнений для укрепления специальных мышц необходимых лыжнику гонщику: -Коньковые перекаты с ноги на ногу в стато-динамике;- имитация коньковых отталкиваний из группировки;- коньковые приседания на одной ноге;- коньковые выпады;- одновременный одношажный коньковый ход (имитация) Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения. Упражнения на координацию:- «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;- имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;-имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  | Повторять по 15-20 раз каждое упражнение.Обычная скакалкаСсылка: Часть 1. //vk.com/video-22977623 456239549Повторять по 15-20 раз каждое упражнение.Скакалка.Ссылка: часть 2. //vk.com/video-22977623 456239549Повторять по 15-20 раз каждое упражнение.Скакалка.Ссылка: Часть 2. //vk/com/video-22977623 456239549.Скакалка.Ссылка: часть 1. //vk/com/video-22977623 456239549. |