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. | 01.02.2021  03.02.2021  05.02.2021  08.02.2021  10.02.2021  12.02.2021  15.02.2021  17.02.2021  19.02.2021  22.02.2021  24.02.2021  26.02.2021 | 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 скакалка  Ссылка: Часть 1. //vk.com/video-22977623 456239549  Повторять по 15-20 раз каждое упражнение.  Скакалка.  Ссылка: часть 2. //vk.com/video-22977623 456239549  Повторять по 15-20 раз каждое упражнение.  Скакалка.  Ссылка: Часть 2. //vk/com/video-22977623 456239549.  Скакалка.  Ссылка: часть 1. //vk/com/video-22977623 456239549. |