Календарно-тематический план дистанционного обучения с 15 октября по 07 ноября 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. | 15.10.2021       18.10.2021                20.10.2021  22.10.2021  25.10.21  27.10.21  29.10.21  01.11.21  03.11.21  05.11.21 | Развитие выносливости  Развитие быстроты движений.                Развитие силы.                Развитие выносливости.         Развитие быстроты.    Развитие силы.  Развитие выносливости.  Развитие быстроты.  Развитие силы.  Развитие выносливости. | -Разминка  -Бег 30 минут  - Растяжка  -разминка  -из упора присев выпрыгивание вверх 2 п по 20 раз;  -из упора присев в упор лежа 2 п по 20 раз;  -поочередная замена ног в выпаде 2 п по 20 раз;  -прыжки со скакалкой на скорость 3 п по 20 секунд;  -разминка  -- подводящие упражнения на технику классического и конькового хода-25 минут;  - упражнения с эспандером лыжника на руки, по 2 подхода по 5 минут;  -  упражнения с эспандером лыжника на ноги, 2 подхода по 5 минут;  - ОФП   -разминка  - прыжки со скакалкой за 30 минут по 2 подхода  - растяжка   -разминка  -из упора присев выпрыгивание вверх 2 п по 20 раз;  -из упора присев в упор лежа 2 п по 20 раз;  -поочередная замена ног в выпаде 2 п по 20 раз;  -прыжки со скакалкой на скорость 3 п по 20 секунд;   разминка  -- подводящие упражнения на технику классического и конькового хода-25 минут;  - упражнения с эспандером лыжника на руки, по 2 подхода по 5 минут;  - упражнения с эспандером лыжника на ноги, 2 подхода по 5 минут;  -растяжка  -Разминка  -Бег 30 минут  - Растяжка  -разминка  -из упора присев выпрыгивание вверх 2 п по 20 раз;  -из упора присев в упор лежа 2 п по 20 раз;  -поочередная замена ног в выпаде 2 п по 20 раз;  -прыжки со скакалкой на скорость 3 п по 20 секунд;  -растяжка  разминка  -- подводящие упражнения на технику классического и конькового хода-25 минут;  - упражнения с эспандером лыжника на руки, по 2 подхода по 5 минут;  - упражнения с эспандером лыжника на ноги, 2 подхода по 5 минут;  -растяжка  -Разминка  -Бег 30 минут  - Растяжка | скакалка                Эспандер лыжника.                Скакалка.  Скакалка  Эспандер лыжника  Скакалка  Эспандер лыжника |