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 22.10.202125.10.2127.10.2129.10.2101.11.2103.11.2105.11.21      | Развитие выносливостиРазвитие 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;-растяжкаразминка -- 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. СкакалкаЭспандер лыжникаСкакалкаЭспандер лыжника      |