Календарно-тематический план дистанционного обучения с 02 по 30 ноября 2020 года по лыжным гонкам.

Группа БУС- 4 г.о. (базовый уровень сложности 4 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.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25 | 02.11.2020  03.11.2020  04.11.2020  05.11.2020  06.11.2020  07.11.2020  09.11.2020  10.11.2020  11.11.2020  12.11.2020  13.11.2020  14.11.2020  16.11.2020  17.11.2020  18.11.2020  19.11.2020  20.11.2020  21.11.2020  23.11.2020  24.11.2020  25.11.2020  26.11.2020  27.11.2020  28.11.2020  30.11.2020 | Развитие координации движений .  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие координации движений .  Развитие силовых качеств  Развитие выносливости.  Развитие координации движений.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие силовых качеств.  Развитие силовых качеств..  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие силовых качеств.  Развитие координации.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие силовых качеств.  Развитие координации движений.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие силовых качеств.  Развитие координации.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие силовых качеств.  Развитие координации движений.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие силовых качеств.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 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.  Применение эспандера в домашних условиях. Смотреть и выполнять 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.  Базовые силовые упражнения-мастер класс. Смотреть и повторять упражнения.  Бег на месте или прыжки со скакалкой в течении 30 минут.  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.  Применение эспандера в домашних условиях. Смотреть и повторять упражнения.  Базовые силовые упражнения-мастер класс. Смотреть и повторять упражнения.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Применение эспандера в домашних условиях. 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.  Применение эспандера в домашних условиях. 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.  Базовые силовые упражнения-мастер класс. 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.  Применение эспандера в домашних условиях. 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.  Базовые силовые упражнения-мастер класс. Смотреть и повторять упражнения.  Применение эспандера в домашних условиях. Смотреть и повторять упражнения. | Обычная скакалка  Ссылка:  https://youtu.be/MU3g\_OSOV5G  Упражнения в домашних условиях.  Ссылка:  https://youtu.be/xroGAOPTcHk  В домашних условиях: беговая дорожка или скакалка.  Скакалка.  https://youtu.be/MU3g\_OSOV5G    Ссылка:  https://youtu.be/xroGAOPTcHk  Скакалка.  Ссылка: https://youtu.be/MU3g\_OSOV5G  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Ссылка: https://youtu.be/MU3g\_OSOV5G  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Ссылка:  https://youtu.be/xroGAOPTcHk  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Ссылка:  https://youtu.be/MU3g\_OSOV5G  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Ссылка:  https://youtu.be/xroGAOPTcHk  Ссылка: https://youtu.be/MU3g\_OSOV5G |