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 | 02.11.202003.11.202004.11.202005.11.202006.11.202007.11.202009.11.202010.11.202011.11.202012.11.202013.11.202014.11.202016.11.202017.11.202018.11.202019.11.202020.11.202021.11.202023.11.202024.11.202025.11.202026.11.202027.11.202028.11.202030.11.2020 | Развитие координации движений .Развитие быстроты и прыгучести.Развитие скоростно-силовых качеств.Развитие координации движений .Развитие силовых качествРазвитие 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 скакалкаСсылка: https://youtu.be/MU3g\_OSOV5GУпражнения 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/xroGAOPTcHkСкакалка.Ссылка: https://youtu.be/MU3g\_OSOV5GУпражнения в домашних условиях. Скакалка.Ссылка: https://youtu.be/MU3g\_OSOV5GУпражнения в домашних условиях.Скакалка.Ссылка: https://youtu.be/xroGAOPTcHkУпражнения в домашних условиях.Скакалка.Ссылка: https://youtu.be/MU3g\_OSOV5GУпражнения в домашних условиях.Скакалка.Ссылка: https://youtu.be/xroGAOPTcHkСсылка: https://youtu.be/MU3g\_OSOV5G |