Календарно-тематический план дистанционного обучения

 с 01 по 28 февраля 2021 года по лыжным гонкам.

Группа УТГ-1 (углубленный уровень сложности 1 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. | 01.02.202102.02.202103.02.202104.02.202105.02.202106.02.202108.02.202109.02.202110.02.202111.02.202112.02.202113.02.202115.02.202116.02.202117.02.202118.02.202119.02.202120.02.202122.02.202123.02.202124.02.202125.12.202026.02.202127.02.2021 | 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 и укрепление специальных мышц лыжника. .Развитие силовых качеств.Развитие выносливости.Развитие координации движений.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие силовых качеств.Развитие координации движений.Развитие силовых качеств.Развитие выносливости.Развитие координации.Развитие силовых качеств.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие координации движений.Развитие скоростно-силовых качеств.Развитие выносливости. |  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.Упражнения с эспандером лыжника: -поперменное отталкивание руками в темпе, за 5 минут по 2 подхода;-отталкивание двумя руками в быстром темпе, 5 минут по 2 подхода.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)Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.Прыжки со скакалкой за 40 минут с отдыхами по 2 подхода.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.Упражнения с эспандером лыжника: -поперменное отталкивание руками в темпе, за 5 минут по 2 подхода;-отталкивание двумя руками в быстром темпе, 5 минут по 2 подхода.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)Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения. Прыжки со скакалкой за 40 минут с отдыхами по 2 подхода.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.Упражнения с эспандером лыжника: -поперменное отталкивание руками в темпе, за 5 минут по 2 подхода;-отталкивание двумя руками в быстром темпе, 5 минут по 2 подхода.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)Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения. Прыжки со скакалкой за 40 минут с отдыхами по 2 подхода.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)Упражнения с эспандером лыжника: -поперменное отталкивание руками в темпе, за 2 минуты по 3 подхода;-отталкивание двумя руками в быстром темпе, 2 минуты по 3 подхода.Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 2 подхода.Упражнения с эспандером лыжника: -поперменное отталкивание руками в темпе, за 2 минуты по 3 подхода;-отталкивание двумя руками в быстром темпе, 2 минуты по 3 подхода.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.Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.Прыжки со скакалкой за 40 минут с отдыхами по 3 подхода.Упражнения с эспандером лыжника: -поперменное отталкивание руками, за 10 минут по 2 подхода;  | Обычная скакалкаЭспандер лыжника.Ссылка: Часть 1. //vk.com/video-22977623 456239549Упражнения в домашних условиях.Скакалка.Резиновый эспандер.Повторять по 15-20 разСсылка: часть 2. //vk.com/video-22977623 456239549Упражнения выполнять перед зеркалом.Скакалка.Резиновый эспандер лыжника.Ссылка: Часть 2. //vk/com/video-22977623 456239549.Упражнения в домашних условиях. Эспандер лыжника.Ссылка: часть 1. //vk/com/video-22977623 456239549.Упражнения в домашних условиях.Скакалка.Эспандер лыжникаСсылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.Упражнения в домашних условиях.Скакалка.Эспандер лыжника |