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. | 01.02.2021  02.02.2021  03.02.2021  04.02.2021  05.02.2021  06.02.2021  08.02.2021  09.02.2021  10.02.2021  11.02.2021  12.02.2021  13.02.2021  15.02.2021  16.02.2021  17.02.2021  18.02.2021  19.02.2021  20.02.2021  22.02.2021  23.02.2021  24.02.2021  25.12.2020  26.02.2021  27.02.2021 | 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 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 скакалка  Эспандер лыжника.  Ссылка: Часть 1. //vk.com/video-22977623 456239549  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Резиновый эспандер.  Повторять по 15-20 раз  Ссылка: часть 2. //vk.com/video-22977623 456239549  Упражнения 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 лыжника  Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Эспандер лыжника |