Календарно-тематический план дистанционного обучения с 09 октября по 15 октября 2021 года по лыжным гонкам.

Группа УТГ-4 (углубленная тренировочная группа 4 года обучения)

Тренер преподаватель: Матаннанов Константин Константинович.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6. | 09.10.2021  11.10.2021  12.10.2021  13.10.2021  14.10.2021  15.10.2021 | Развитие координации движений .  Развитие на технику лыжных ходов.  Развитие выносливости.  Развитие скоростно-силовых качеств .  Развитие координации движений.  Развитие выносливости. | -разминка  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 5 минут по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге, на месте;  - имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода, на месте.  -разминка  - подводящие упражнения на технику классического и конькового хода в движении-30 минут;  - упражнения с эспандером лыжника на руки, по 2 подхода по 5-10 минут;  - упражнения с эспандером лыжника на ноги, 2 подхода по 5-10 минут;  - ОФП  - растяжка.  -разминка  - бег-40 минут  - ОФП  -растяжка  -разминка  -бег на 40 минут с «фартлеком» (5 раз)  - упражнения с эспандером лыжника на руки, 2 подхода по 5-10 минут  -разминка  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 5 минут по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 30 раз по 3 подхода на каждой ноге,на месте;  - имитация конькового хода, 30 раз по 3 подхода, на месте.  -разминка  - бег-40 минут  - ОФП | Эспандер лыжника.  На улице или в стадионе.  Эспандер лыжника  На стадионе или др. |