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

Группа БУС-1 (начальная подготовка 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. | 02.12.2020  04.12.2020  07.12.2020  09.12.2020  11.12.2020  14.12.2020  16.12.2020  18.12.2020  21.12.2020  23.12.2020  25.12.2020  28.12.2020  30.12.2020 | Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие координации движений .  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. | - Разминка  - ОФП:  -отжимание от пола-10 раз  -подтягивание на высокой перекладине-5-7 раз (м)  -подтягивание или вис на согнутых руках (Д)-1-3 раза или 10-20 сек.  -поднимание и опускание туловища-30 сек.  - выпрыгивание вверх с приседа-15 раз  -Прыжки со скакалкой за 30 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. 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.  - Разминка  - ОФП:  -отжимание от пола-10 раз  -подтягивание на высокой перекладине-5-7 раз (м)  -подтягивание или вис на согнутых руках (Д)-1-3 раза или 10-20 сек.  -поднимание и опускание туловища-30 сек.  - выпрыгивание вверх с приседа-15 раз  -Прыжки со скакалкой за 30 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. 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.  - Разминка  - ОФП:  -отжимание от пола-10 раз  -подтягивание на высокой перекладине-5-7 раз (м)  -подтягивание или вис на согнутых руках (Д)-1-3 раза или 10-20 сек.  -поднимание и опускание туловища-30 сек.  - выпрыгивание вверх с приседа-15 раз  -Прыжки со скакалкой за 30 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. 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.  - Разминка  - ОФП:  -отжимание от пола-10 раз  -подтягивание на высокой перекладине-5-7 раз (м)  -подтягивание или вис на согнутых руках (Д)-1-3 раза или 10-20 сек.  -поднимание и опускание туловища-30 сек.  - выпрыгивание вверх с приседа-15 раз  -Прыжки со скакалкой за 30 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. 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.  - Разминка  - ОФП:  -отжимание от пола-10 раз  -подтягивание на высокой перекладине-5-7 раз (м)  -подтягивание или вис на согнутых руках (Д)-1-3 раза или 10-20 сек.  -поднимание и опускание туловища-30 сек.  - выпрыгивание вверх с приседа-15 раз  -Прыжки со скакалкой за 30 минут с отдыхами по 3 подхода. | обычная скакалка  Ссылка: Часть 1. //vk.com/video-22977623 456239549  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Ссылка: часть 2. //vk.com/video-22977623 456239549  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Ссылка: Часть 2. //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Ссылка: часть 1. //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка. |