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. | 02.12.202004.12.202007.12.202009.12.202011.12.202014.12.202016.12.202018.12.202021.12.202023.12.202025.12.202028.12.202030.12.2020 | 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 скакалкаСсылка: Часть 1. //vk.com/video-22977623 456239549Упражнения в домашних условиях.Скакалка.Ссылка: часть 2. //vk.com/video-22977623 456239549Упражнения 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. |