Календарно-тематический план дистанционного обучения с 01 по 30 декабря 2020 года по лыжным гонкам.

Группа УТГ-2 (базовый уровень сложности 5 года обучения)

Тренер преподаватель: Матаннанов Константин Константинович.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.2526 | 01.12.202002.12.202003.12.202004.12.202005.12.202007.12.202008.12.202009.12.202010.12.202011.12.202012.12.202014.12.202015.12.202016.12.202017.12.202018.12.202019.12.202021.12.202022.12.202023.12.202024.12.202025.12.202026.12.202028.12.202029.12.202030.12.2020 | Развитие координации движений .Развитие быстроты и прыгучести.Развитие скоростно-силовых качеств.Развитие координации движений .Развитие выносливости.Развитие координации движений.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие силовых качеств.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие силовых качеств.Развитие выносливости.Развитие координации движений.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие силовых качеств.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие силовых качеств.Развитие выносливости.Развитие координации.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие силовых качеств.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие скоростно-силовых качеств.Развитие выносливости.Развитие координации движений.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие скоростно-силовых качеств. |  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. 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.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.Прыжки со скакалкой за 40 минут с отдыхами по 3 подхода.Упражнения с эспандером лыжника: -поперменное отталкивание руками, за 10 минут 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.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.Тренировка с Клебо (часть 2), 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.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 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.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.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.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 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.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.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. 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 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.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.Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения. | Обычная скакалкаЭспандер лыжника.Ссылка: Часть 1. //vk.com/video-22977623 456239549Упражнения в домашних условиях.Скакалка.Резиновый эспандер.Скакалка.Эспандер лыжника.Ссылка: часть 2. //vk.com/video-22977623 456239549Упражнения в домашних условиях.Скакалка.Резиновый эспандер лыжника.Ссылка: Часть 2. //vk/com/video-22977623 456239549.Упражнения в домашних условиях. Скакалка.Резиновый эспандер лыжника.Скакалка.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 лыжникаСсылка: 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.Эспандер лыжника.Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.Упражнения в домашних условиях. |