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

Группа УТГ-3 (базовый уровень сложности 6 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.  25  26 | 01.12.2020  02.12.2020  03.12.2020  04.12.2020  05.12.2020  07.12.2020  08.12.2020  09.12.2020  10.12.2020  11.12.2020  12.12.2020  14.12.2020  15.12.2020  16.12.2020  17.12.2020  18.12.2020  19.12.2020  21.12.2020  22.12.2020  23.12.2020  24.12.2020  25.12.2020  26.12.2020  28.12.2020  29.12.2020  30.12.2020 | 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 скакалка  Эспандер лыжника.  Ссылка: Часть 1. //vk.com/video-22977623 456239549  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Резиновый эспандер.  Скакалка.  Эспандер лыжника.  Ссылка: часть 2. //vk.com/video-22977623 456239549  Упражнения 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 лыжника  Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Эспандер лыжника  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.  Эспандер лыжника.  Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях. |