Календарно-тематический план дистанционного обучения с 24 апреля по 08 мая 2021 года по лыжным гонкам.

Группа УУС-1 (углубленный уровень сложности-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. | 24.04.2021  25.04.2021  26.04.2021  28.04.2021  29.04.2021  30.04.2021  02.05.2021  04.05.2021  05.05.2021  06.05.2021  07.05.2021  08.05.2021 | Развитие координации движений.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие координации движений .  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие силовых качеств.  Развитие координации.  Развитие силовых качеств.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие силовых качеств.  Развитие координации.  Развитие выносливости. | Просмотр трассы, прохождение дистанции 3 км без учета времени на низком пульсе, особое внимание обратить на технику конькового хода.  1. Разминка.  2. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе, свободный стиль.  3. Заминка 2 км.   1. Разминка. 2. Упражнения на координацию движений (“Ласточка” итд) 3. Имитация попеременного классического хода на месте. 4. Растяжка.   1. Разминка.  2.Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  1. Разминка.  2. Прыжки со скакалкой за 15 минут с отдыхами по 3 подхода.  1. Разминка.  2.Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  1. Разминка.  2. Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  1. Разминка.  2.Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  1. Разминка(см. приложение №1)  2. Прыжки со скакалкой за 15 минут с отдыхами по 3 подхода.  1. Разминка.  2. Упражнения с эспандером лыжника.   1. Разминка. 2. Упражнения на равновесие. 3. Имитация конькового хода на месте.   1.Разминка  2.Прыжки со скакалкой 30 минут по 2 подхода.  3.Стретчинг. | Упражнения в домашних условиях.  Задания ОФП и СФП смотреть по ватсапу.  Ссылка: Часть 2. //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях. |