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

Группа БУС-1 (базовый 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.  13.  14. | 01.09.2020  03.09.2020  05.09.2020  07.09.2020  09.09.2020  11.09.2020  14.09.2020  16.09.2020  18.09.2020  21.09.2020  23.09.2020  25.09.2020  28.09.2020  30.09.2020 | Развитие координации движений .  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие координации движений .  Развитие быстроты и прыгучести.  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. | 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 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 20 минут с отдыхами 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 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.  Прыжки со скакалкой за 20 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.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения. | Обычная скакалка  Ссылка: Часть 1. //vk.com/video-22977623 456239549  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  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. |