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. | 01.09.202003.09.202005.09.202007.09.202009.09.202011.09.202014.09.202016.09.202018.09.202021.09.202023.09.202025.09.202028.09.202030.09.2020 | 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 скакалкаСсылка: Часть 1. //vk.com/video-22977623 456239549Упражнения в домашних условиях.Скакалка.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. |