Календарно-тематический план дистанционного обучения с 11 октября по 15 октября 2021 года по лыжным гонкам.

Группа НП-2 (начальная подготовка 2 года обучения)

Тренер преподаватель: Матаннанов Константин Константинович.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Дата  | Тема УТЗ  | Задание обучающимся  | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы  |
| 1.        2.        3.       | 11.10.2021       13.10.2021        1510.2021       | Развитие быстроты движений.        Развитие силы.        Развитие выносливости.       | -разминка -из упора присев выпрыгивание вверх 2 п по 20 раз; -из упора присев в упор лежа 2 п по 20 раз; -поочередная замена ног в выпаде 2 п по 20 раз; -прыжки со скакалкой на скорость 3 п по 20 секунд; -разминка -- подводящие упражнения на технику классического и конькового хода-25 минут; - упражнения с эспандером лыжника на руки, по 2 подхода по 5 минут; -  упражнения с эспандером лыжника на ноги, 2 подхода по 5 минут; - ОФП  -разминка - прыжки со скакалкой за 30 минут по 2 подхода - растяжка    | скакалка        Эспандер лыжника.        Скакалка.       |