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. |