Календарно-тематический план дистанционного обучения с 01 по 31 января 2021 года по лыжным гонкам.

Группа БУС-2 (базовый уровень сложности 2 года обучения)

Тренер преподаватель: Матаннанов Константин Константинович.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7. | 02.01.2021  03.01.2021  04.01.2021  05.01.2021  06.01.2021  07.01.2021  09.01.2021 по 28.01.2021 г.г. | Развитие координации движений .  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие выносливости.  Развитие скоростно-силовых качеств .  Развитие выносливости.  Развитие координации движений.  Учебно-тренировочные сборы в г. Арсеньеве Приморского края и в г. Алдан Республики Саха (Якутия). | -разминка  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.  -разминка  - бег с СБУ-20 минут;  - 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  - заминка 3 минуты  - растяжка.  -разминка  - бег-30 минут  - ОФП  - подвижная игра «мини-футбол»  -разминка  -бег на 30 минут с «фартлеком» (5 раз)  - упражнения с эспандером лыжника на руки, 2 подхода по 5 минут  - подвижная игра «Пионербол»  разминка  - бег-30 минут  - ОФП  - подвижная игра «мини-футбол»  -разминка  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.  Прохождение УТС и участие в соревнованиях по лыжным гонкам ДВФО. | Эспандер лыжника.  Скакалка, мяч футбольный.  Резиновый эспандер.  Эспандер лыжника  Мяч волейбольный  Скакалка.  Эспандер лыжника.  См. журнал и инфо в ватсапе, ютубе. |