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

Группа УТГ-1 (углубленная тренировочная группа 1 года обучения)

Тренер преподаватель: Матаннанов Константин Константинович.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1.2.3.4.5.6.7. | 02.01.202103.01.202104.01.202105.01.202106.01.202107.01.202109.01.2021 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-25 минут;- подводящие упражнения на технику классического и конькового хода-25 минут;- упражнения с эспандером лыжника на руки, по 2 подхода по 5-10 минут;- упражнения с эспандером лыжника на ноги, 2 подхода по 5-10 минут;- ОФП- заминка 3 минуты- растяжка.-разминка- бег-40 минут- ОФП- подвижная игра «мини-футбол»-разминка-бег на 40 минут с «фартлеком» (5 раз)- упражнения с эспандером лыжника на руки, 2 подхода по 5-10 минут- подвижная игра «Пионербол»разминка- бег-40 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 лыжникаМяч волейбольныйСкакалка.Эспандер лыжника.См. журнал и инфо в ватсапе, ютубе. |