Календарно-тематический план дистанционного обучения с 24 апреля по 08 мая 2021 года по лыжным гонкам.

Группа НП-1 (начальный 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. | 24.04.202125.04.202126.04.202128.04.202129.04.202130.04.202102.05.202104.05.202105.05.202106.05.202107.05.202108.05.2021 | Развитие координации движений.Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координации движений .Развитие скоростно-силовых качеств.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие силовых качеств.Развитие координации.Развитие силовых качеств.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие силовых качеств.Развитие координации.Развитие выносливости. | Просмотр трассы, прохождение дистанции 3 км без учета времени на низком пульсе, особое внимание обратить на технику конькового хода.1. Разминка.2. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе, свободный стиль.3. Заминка 2 км.1. Разминка.
2. Упражнения на координацию движений (“Ласточка” итд)
3. Имитация попеременного классического хода на месте.
4. Растяжка.

1. Разминка.2.Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.1. Разминка.2. Прыжки со скакалкой за 15 минут с отдыхами по 3 подхода.1. Разминка.2.Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.1. Разминка.2. Упражнения на координацию:- «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;- имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;1. Разминка.2.Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.1. Разминка(см. приложение №1)2. Прыжки со скакалкой за 15 минут с отдыхами по 3 подхода.1. Разминка.2. Упражнения с эспандером лыжника.1. Разминка.
2. Упражнения на равновесие.
3. Имитация конькового хода на месте.

1.Разминка2.Прыжки со скакалкой 30 минут по 2 подхода.3.Стретчинг. | Упражнения в домашних условиях.Задания ОФП и СФП смотреть по ватсапу.Ссылка: Часть 2. //vk/com/video-22977623 456239549.Упражнения в домашних условиях. Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.Упражнения в домашних условиях.Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.Упражнения в домашних условиях. |