Календарно-тематический план дистанционного обучения с 11 по 31 мая 2021 года по лыжным гонкам.

Группа БУС-1 (начальная подготовка-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. | 11.05.202113.05.202115.05.202117.05.202119.05.202121.05.202124.05.202126.05.202128.05.202131.05.2021 | Развитие координации движений.Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие координации.Развитие выносливости.Развитие координации.Развитие выносливости.Развитие техники конькового хода.Развитие техники классического хода. | 1. Разминка
2. СБУ
3. Бег 3 км, темп спокойный.
4. Растяжка.
5. Разминка.
6. Прыжковые упражнения.
7. “Кылыы”, “Ыстанга” по 7 прыжков с короткого разбега.
8. Заминочный бег.
9. Заминка,растяжка.

Кросс-40 минут, темп спокойный, равномерный (пульс до 120-130 у/м)1. Разминка.
2. СБУ.
3. Прыжковые упражнения.
4. Ускорения на отрезках.
5. Заминка, растяжка.
6. Разминка.
7. Имитация классического хода в движении.
8. Заминка.

Кросс - 40 минут, темп равномерный, спокойный.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. Бег 40 минут
3. Растяжка.

1. Разминка.2. Прохождение дистанции от 3-5 км на коньковых лыжероллерах.3.Заминочный бег, растяжка.1. Размикна.
2. Прохождение дистанции от 3-5 км на лыжероллерах классическим стилем.
3. Заминочный бег, растяжка.
 | Инфо по ватсапу.Инфо по ватсапу.Инфо по ватсапу,ютуб, инстаграмм.Инфо по ватсапу, ютуб, инстаграмм.Тренировка в стадионе.На стадионе. |