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. | 11.05.2021  13.05.2021  15.05.2021  17.05.2021  19.05.2021  21.05.2021  24.05.2021  26.05.2021  28.05.2021  31.05.2021 | 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. |