Календарно-тематический план обучения с 1 декабря по 15 декабря 2021 года по лыжным гонкам.

Группа НП-2 (начальная подготовка 2 года обучения)

Тренер преподаватель: Матаннанов Константин Константинович.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7. | 01.12.2021  03.12.2021  06.12.2021  08.12.2021  10.12.2021  13.12.2021  15.12.2021 | Обучение технике попеременного классического хода.  Развитие выносливости.  Обучение технике одношажному классическому ходу.  Игровой день.  Развитие выносливости.  Обучение подьема в гору и спуска из горы.  Развитие выносливости. | -Разминка  -Работа на технику (на отрезке 200 м - равнина):  -прохождение попеременным ходом без палок;  - палка на левой руке;  - палка на правой руке;  - прохождение попременным ходом, с палками;  Прохождение дистанции 3 км, темп средний.  - Растяжка.  -Разминка  -Прохождение дистанции 5 км, стиль классический, темп средний.  - Растяжка.  Разминка  Работа на технику на месте и движении:  - Стоя без лыж, имитация попеременного кл/хода;  - Стоя без лыж, имитация одношажного классического хода;  - Стоя без лыж, имитация одношажного хода с палками и в движении;  - Прохождение учебного круга с использованием техники одношажного классического хода.  Прохождение классическим ходом на дистанции 3 км  Растяжка  -Разминка  -Игра «Салки» без палок.  - Прохождение дистанции 3 км.  - Разминка  -Прохождение дистанции классическим стилем 5 км.  -Разминка  - Имитация подьема в гору и технике спусков на месте;  -Показ подьема в гору «Елочкой»  -Использование техники «Елочка» при подьеме в гору;  -Использование техники спусков из горы;  - Игра на равновесие с лыжами;  -Разминка  -Прохождение дистанции 5 км классическим стилем. | Шаги длинные, стараться стоят на 1й лыже долго (н-р на 3 счета)  По 2 подхода.  Занятия на улице проводятся при температуре воздуха до -30 гр., если холодно , то занятие проводим в коридоре ДМШ, без лыжного инвентаря.  На дистанции в основном использовать технику попеременного хода.  Шаги длинные, стараться стоят на 1й лыже долго (н-р на 3 счета).  По 2 подхода.  На дистанции использовать попеременный и одношажные ходы. |