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. | 01.12.202103.12.202106.12.202108.12.202110.12.202113.12.202115.12.2021 | 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.РазминкаРабота 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 кмРастяжка -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. |