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

Группа УТГ-1 (углубленный 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.  13.  14.  15.  16.  17.  18. | 11.05.2021  12.05.2021  13.05.2021  14.05.2021  15.05.2021  17.05.2021  18.05.2021  19.05.2021  20.05.2021  21.05.2021  22.05.2021  24.05.2021  25.05.2021  26.05.2021  27.05.2021  28.05.2021  29.05.2021  31.05.2021 | Развитие координации движений.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие координации движений .  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие выносливости.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие силовых качеств.  Развитие координации.  Развитие силовых качеств.  Развитие координации движений.  Развитие выносливости.  Развитие координации.  Развитие силовых качеств.  Развитие выносливости.  Развитие координации движений.  Развитие техники конькового хода.  Развитие техники классического хода.  Развитие выносливости. | 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. Разминка.   2. Имитация классических ходов в движении.   1. Растяжка. 2. Разминка. 3. Имитация конькового хода в движении. 4. ОФП. 5. 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.   1. Разминка.  2.Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.   1. Разминка. 2. Имитация классического хода в движении. 3. Заминка.   1. Разминка.  2.Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.   1. Разминка. 2. Имитация конькового хода в движении. 3. 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.Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.   1. Разминка. 2. Бег 40 минут 3. Растяжка. 4. Разминка. 5. Имитация конькового хода в движении. 6. Заминка.   1. Разминка.  2. Прохождение дистанции от 3-5 км на коньковых лыжероллерах.   1. Заминочный бег, растяжка. 2. Размикна. 3. Прохождение дистанции от 3-5 км на лыжероллерах классическим стилем. 4. Заминочный бег, растяжка. 5. Разминка. 6. Прохождение дистанции 7-10 км коньковым ходом на лыжероллерах. | Инфо по ватсапу.  Инфо по ватсапу.  Инфо по ватсапу,ютуб, инстаграмм.  Инфо по ватсапу, ютуб, инстаграмм.  Тренировка в стадионе.  Ссылка: Часть 2. //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  На стадионе.  Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях. |