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. | 11.05.202112.05.202113.05.202114.05.202115.05.202117.05.202118.05.202119.05.202120.05.202121.05.202122.05.202124.05.202125.05.202126.05.202127.05.202128.05.202129.05.202131.05.2021 | 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. |