Календарно-тематический план дистанционного обучения с 30 сентября по 08 октября 2021 года по лыжным гонкам.

Группа УТГ-1 (углубленная тренировочная группа 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. | 30.09.2021  31.09.2021  01.10.2021  02.10.2021  03.10.2021  04.10.2021  06.10.2021  07.10.2021  08.10.2021 | Развитие координации движений .  Развитие на технику лыжных ходов.  Развитие выносливости.  Развитие скоростно-силовых качеств .  Развитие координации движений.  Развитие выносливости.  Развитие координации движений.  Развитие силы.  Развитие выносливости. | -разминка  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге, на месте;  - имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода, на месте.  -разминка  - подводящие упражнения на технику классического и конькового хода в движении-25 минут;  - упражнения с эспандером лыжника на руки, по 2 подхода по 5-10 минут;  - упражнения с эспандером лыжника на ноги, 2 подхода по 5-10 минут;  - ОФП  - растяжка.  -разминка  - бег-40 минут  - ОФП  -растяжка  -разминка  -бег на 40 минут с «фартлеком» (5 раз)  - упражнения с эспандером лыжника на руки, 2 подхода по 5-10 минут  -разминка  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге,на месте;  - имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода, на месте.  -разминка  - бег-40 минут  - ОФП  -разминка  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге, в движении;  - имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода, в движении.  -разминка  -упражнение с эспандером лыжника  -офп  -растяжка  -растяжка  -бег 40 минут  -растяжка | Эспандер лыжника.  На улице или в стадионе.  Эспандер лыжника |