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

Группа УТГ-4 (углубленная тренировочная группа 4 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. | 30.09.202131.09.202101.10.202102.10.202103.10.202104.10.202106.10.202107.10.202108.10.2021 | 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» 5 минут 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-30 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» 5 минут по 3 подхода на каждой ноге;- имитация попеременного классического хода, 30 раз по 3 подхода на каждой ноге,на месте;- имитация конькового хода, 30 раз по 3 подхода, на месте.-разминка- бег-40 минут- ОФП-разминка Упражнения на координацию:- «Ласточка» 5 минут по 3 подхода на каждой ноге;- имитация попеременного классического хода, 50 метров по 3 подхода на каждой ноге, в движении;- имитация конькового хода, 50 метров 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 лыжникаНа стадионе или др.На стадионе или в другом местеЭспандер лыжникаНа стадионе или в другом месте |