Календарно-тематический план

дистанционного и очного обучения с 01 декабря по 15 декабря 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.  10.  11.  12.  13. | 01.12.2021  02.12.2021  03.12.2021  04.12.2021  06.12.2021  07.12.2021  08.12.2021  09.12.2021  10.12.2021  11.12.2021  13.12.2021  14.12.2021  15.12.2021 | Попеременный классический ход.  Техника попеременного классического хода.  Развитие координации движений.  Развитие выносливости.  Развитие координации движений .  Развитие на технику лыжных ходов.  Развитие выносливости.  Развитие скоростно-силовых качеств .  Развитие координации движений.  Развитие выносливости.  Техника классического хода.  Развитие координации движений.  Развитие выносливости. | Разминка  Работа на технику:  -имитация попеременного хода на месте, 5 минут;/без инвентаря/  - имитация попеременного хода в движении, 5 минут;/без инвентаря/  - прохождение учебного круга с использованием попеременного классического хода;  -прохождение дистанции 5 км.  Растяжка  Разминка  Работа на технику:  -имитация попеременного хода на месте, 5 минут;/без инвентаря/  - имитация попеременного хода в движении, 5 минут;/без инвентаря/  - прохождение учебного круга с использованием попеременного классического хода;  -прохождение дистанции 5 км.  Растяжка  -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;  - Упражнение с эспандером лыжника на ноги, 1минута по 3 подхода.  -Растяжка.  Разминка  Бег 40 минут  Растяжка, ОФП.  Разминка  -имитация лыжных ходов на месте;  - имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода, на месте.  - упражнение с эспандером лыжника на ноги, 1 минута по 3 подхода;  Растяжка, офп.  -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.  -Растяжка.  -разминка  - бег-40 минут  - ОФП  -растяжка  - Разминка  - Имитация классических лыжных ходов на месте, 10 минут.  - Имитация классических ходов в движении, шагом, 10 минут.  - Имитация классических ходов в движении прыжками, 10 минут.  -Заминочный бег 3 минуты.  -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;  -разминка  - бег-40 минут  - ОФП  -растяжка | Занятия на улице проводятся при температуре воздуха до -30 гр.  Эспандер лыжника.  На улице или дома.  Эспандер лыжника  Эспандер лыжника.  Эспандер лыжника. |