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. | 01.12.202102.12.202103.12.202104.12.202106.12.202107.12.202108.12.202109.12.202110.12.202111.12.202113.12.202114.12.202115.12.2021 | 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. | РазминкаРабота 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 РазминкаРабота 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.РазминкаБег 40 минутРастяжка, 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 лыжникаЭспандер лыжника.Эспандер лыжника. |