Календарно-тематический план дистанционного обучения с 04 по 29 мая 2020 года по лыжным гонкам.

Группа БУС-1 (базовый 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. | 04.05.2020  06.05.2020  08.05.2020  11.05.2020  13.05.2020  15.05.2020  18.05.2020  20.05.2020  22.05.2020  25.05.2020  27.05.2020  29.05.2020 | Развитие координации движений.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие координации движений.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие координации движений.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие координации движений.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Упражнения на координацию движений.  Прыжки со скакалкой за 15 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию движений.  Прыжки со скакалкой за 15 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию движений.  Прыжки со скакалкой за 15 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию движений.  Прыжки со скакалкой за 15 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения. | Задания смотреть по ватсапу.  Упражнения в домашних условиях.  Ссылка: //vk.com/video-22977623 456239549  Упражнения в домашних условиях.  Задания смотреть по ватсапу.  Упражнения в домашних условиях.  Ссылка: Часть 2. //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Задания смотреть по ватсапу.  Упражнения в домашних условиях.  Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Задания смотреть по ватсапу.  Упражнения в домашних условиях.  Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях. |