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. | 04.05.202006.05.202008.05.202011.05.202013.05.202015.05.202018.05.202020.05.202022.05.202025.05.202027.05.202029.05.2020 | 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 456239549Упражнения 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. |