Календарно-тематический план дистанционного обучения с 04 по 30 мая 2020 года по лыжным гонкам.

Группа УУС-1 (углубленный 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.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23. | 04.05.2020  05.05.2020  06.05.2020  07.05.2020  08.05.2020  11.05.2020  12.05.2020  13.05.2020  14.05.2020  15.05.2020  16.05.2020  18.05.2020  19.05.2020  20.05.2020  21.05.2020  22.05.2020  23.05.2020  25.05.2020  26.05.2020  27.05.2020  28.05.2020  29.05.2020  30.05.2020 | Развитие координации движений .  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие координации движений .  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие координации движений.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие силовых качеств.  Развитие координации движений.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие силовых качеств.  Развитие координации.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие силовых качеств.  Развитие координации движений.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие силовых качеств.  Развитие координации.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие силовых качеств.  Развитие координации движений.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  -имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  -имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  -имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  Упражнения на координацию:  - «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;  - имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;  -имитация конькового хода, 20 раз по 3 подхода.  Прыжки со скакалкой за 20 минут с отдыхами по 3 подхода.  Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения. | Обычная скакалка  Ссылка: Часть 1. //vk.com/video-22977623 456239549  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Скакалка.  Ссылка: часть 2. //vk.com/video-22977623 456239549  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Ссылка: Часть 2. //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Ссылка: часть 1. //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Ссылка: часть 1 //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Скакалка.  Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях. |