Календарно-тематический план дистанционного обучения с 06 по 30 апреля 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. | 06.04.2020  08.04.2020  10.04.2020  13.04.2020  15.04.2020  17.04.2020  20.04.2020  22.04.2020  24.04.2020  27.04.2020  29.04.2020 | Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие выносливости.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие выносливости.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие силовых качеств.  Развитие быстроты и прыгучести.  Развитие силовых качеств.  Развитие силовых качеств.  Развитие быстроты и прыгучести. | 1. ОФП (см. приложение №1)  2.Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  1. ОФП (см. приложение №1)  2. СФП (см. приложение №2)  1. ОФП (см. приложение №1)  2.Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  1. ОФП (см. приложение №1)  2.Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  1. ОФП (см. приложение №1)  2. СФП (см. приложение №2)  1. ОФП (см. приложение №1)  2.Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  1. ОФП (см. приложение №1)  2.Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  1. Разминка(см. приложение №1)  2. Прыжки со скакалкой за 15 минут с отдыхами по 3 подхода.  1. ОФП (см. приложение №1)  2.Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  1. ОФП (см. приложение №1)  2.Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.  1. Разминка(см. приложение №1)  2. Прыжки со скакалкой за 15 минут с отдыхами по 3 подхода. | Ссылка: //vk.com/video-22977623 456239549  Упражнения в домашних условиях.  Задания ОФП и СФП смотреть по ватсапу.  Ссылка: //vk.com/video-22977623 456239549  Упражнения в домашних условиях.  Ссылка: //vk.com/video-22977623 456239549  Упражнения в домашних условиях.  Задания ОФП и СФП смотреть по ватсапу.  Ссылка: Часть 2. //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях.  Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.  Упражнения в домашних условиях. |