Календарно-тематический план дистанционного обучения с 06 по 30 апреля 2020 года по лыжным гонкам.

**Группа БУС-5 (базовый уровень сложности-5 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. | 06.04.202007.04.202008.04.202009.04.202010.04.202011.04.202013.04.202014.04.202015.04.202016.04.202017.04.202018.04.202020.04.202021.04.202022.04.202023.04.202024.04.202025.04.202027.04.202028.04.202029.04.202030.04.2020 | Развитие скоростно-силовых качеств.Развитие выносливости.Развитие скоростно-силовых качеств.Развитие координации движений .Развитие скоростно-силовых качеств.Развитие выносливости.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие силовых качеств.Развитие координации движений.Развитие силовых качеств.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие силовых качеств.Развитие координации.Развитие силовых качеств.Развитие быстроты и прыгучести.Развитие силовых качеств.Развитие координации.Развитие выносливости.Развитие координации.Развитие силовых качеств.Развитие силовых качеств.Развитие выносливости. | 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 №2)2.Тренировка с Клебо (часть 1), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.1. ОФП (см. приложение №1)2. Упражнения на координацию:- «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;- имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;1. ОФП (см. приложение №1)2.Тренировка с Клебо (часть 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.1. ОФП (см. приложение №1)2. СФП (см. приложение №2)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. Упражнения на координацию:- «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;- имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;1. ОФП (см. приложение №1)2.Тренировка с Клебо (часть 1), 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. Упражнения на координацию:- «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;- имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;1. ОФП (см. приложение №1)2.Тренировка с Клебо (часть 1), 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. Упражнения на координацию:- «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;- имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;1. ОФП (см. приложение №1)2. СФП (см. приложение №2)1. ОФП (см. приложение №1)2. Упражнения на координацию:- «Ласточка» 1 минута по 3 подхода на каждой ноге;- имитация попеременного классического хода, 20 раз по 3 подхода на каждой ноге;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 2), упрощенный вариант. Смотреть и повторять упражнения.1. Разминка
2. Прыжки со скакалкой 30 минут по 2 подхода.
3. Стретчинг.
 | Ссылка: //vk.com/video-22977623 456239549Упражнения в домашних условиях.Задания ОФП и СФП смотреть по ватсапу.Ссылка: //vk.com/video-22977623 456239549Упражнения в домашних условиях.Упражнения в домашних условиях.Задания ОФП и СФП смотреть по ватсапу.Ссылка: Часть 2. //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 1 //vk/com/video-22977623 456239549.Упражнения в домашних условиях.Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.Упражнения в домашних условиях.Задания ОФП и СФП смотреть по ватсапу.Ссылка: часть 1 //vk/com/video-22977623 456239549.Упражнения в домашних условиях.Ссылка: часть 2 //vk/com/video-22977623 456239549.Упражнения в домашних условиях.Упражнения смотреть по ватсапу. |