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. | 06.04.2020  07.04.2020  08.04.2020  09.04.2020  10.04.2020  11.04.2020  13.04.2020  14.04.2020  15.04.2020  16.04.2020  17.04.2020  18.04.2020  20.04.2020  21.04.2020  22.04.2020  23.04.2020  24.04.2020  25.04.2020  27.04.2020  28.04.2020  29.04.2020  30.04.2020 | 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 456239549  Упражнения в домашних условиях.  Задания ОФП и СФП смотреть по ватсапу.  Ссылка: //vk.com/video-22977623 456239549  Упражнения 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. |