Календарно-тематический план дистанционного обучения с 8 ноября по 30ноября 2021 года по лыжным гонкам.

Группа УТГ-4 (углубленная тренировочная группа 4 года обучения)

Тренер преподаватель: Матаннанов Константин Константинович.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6. | 08.11.2021  - 10.11.2021  11.11.2021-13.11.2021  15.11.2021 -17.11.2021  18.11.2021  20.11.2021  22.11.2021  25.11.2021  26.11.2021  30.11.2021 | Развитие техники классического хода.  Развитие выносливости.  Развитие техники одновременного 2хшажного конькового хода.  Развитие выносливости.  Обучение стартовому разгону и финишированию в классическом ходе.  Развитие выносливости. | -разминка  Работа над техникой (на отрезке 200 м - равнина):  -прохождение попеременным ходом без палок;  - палка на левой руке;  - палка на правой руке;  - прохождение попременным ходом, с палками;  -прохождение бесшажным ходом (отталкивание двумя руками);  Прохождение дистанции 3 км, темп средний.  - растяжка.  Разминка  Прохождение дистанции 10 км, темп средний.  -растяжка.  Разминка  -прохождение коньковым ходом без палок;  - палка на левой руке;  - палка на правой руке;  - прохождение коньковым ходом, с палками;  Прохождение дистанции 3 км, темп средний.  - растяжка.  -разминка  -прохождение дистанции 10 км коньковым ходом.  -растяжка.  -разминка  -прохождение разминочного круга-1.5 км;  -стартовый разгон;  -финиширование;  -растяжка.  Разминка  Прохождение классическим ходом на дистанции 10 км  Растяжка | Шаги длинные, стараться стоят на 1й лыже долго (н-р на 3 счета)  По 2 подхода.  Работа на пульсе до 150 у/м.  Шаги длинные, стараться стоят на 1й лыже долго (н-р на 3 счета).  По 2 подхода.  Работа на пульсе до 150 у/м.  По 4-6 подходов.  Работа на пульсе до 160 у/м. |