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- 10.11.202111.11.2021-13.11.202115.11.2021 -17.11.202118.11.202120.11.202122.11.202125.11.202126.11.202130.11.2021 | Развитие техники классического хода.Развитие выносливости.Развитие техники одновременного 2хшажного конькового хода.Развитие выносливости.Обучение стартовому разгону и финишированию в классическом ходе.Развитие выносливости. | -разминкаРабота 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.РазминкаПрохождение 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.РазминкаПрохождение классическим ходом на дистанции 10 кмРастяжка  | 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. |