**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

**на период с 01 по 30 сентября 2020 года**

**по лыжным гонкам**

**Группа: ГНП 1 (первый год обучения)**

**Тренер-преподаватель – Алексеев Михаил Алквиадович**

**Расписание занятий:**

Понедельник - 15.00-16.30 (теоретическая часть – 45 минут, физподготовка – 45 минут)

Четверг – 15.00-16.30 (теоретическая часть – 45 минут, физподготовка – 45 минут)

Пятница - 15.00-16.30 (теоретическая часть – 45 минут, физподготовка – 45 минут)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература,Интернет-ресурсы |
| 1 | 03.09 | Силовая тренировка для рук | 1. Получить информацию об истории развития лыжного спорта в России.
2. Десять упражнений во время карантина (упр. 1, 2)
 | 1. <https://youtu.be/ggJ3_vHLIck>
2. https://youtu.be/uPP\_hZtVCiU
 |
| 2 | 04.09 | Силовая тренировка для ног | 1. История олимпийского движения России
2. Десять упражнений во время карантина (упр. 3, 4)
 | 1. <http://youtu.be/2uhjeLUzrz4>
2. https://youtu.be/uPP\_hZtVCiU
 |
| 3 | 07.09 | Координация движения ног | 1. Олимпийские игры в Сочи. Марафон – 2014. Легендарная победа наших лыжников.
2. Десять упражнений во время карантина (упр. 5, 10)
 | 1. <https://youtu.be/ggJ3_vHLIck>
2. https://youtu.be/uPP\_hZtVCiU
 |
| 4 | 10.09 | Развитие пресса, планка на согнутых ногтях | 1. Техника классических лыжных ходов
2. Десять упражнений во время карантина (упр. 6 9)
 | 1. <https://youtu.be/bTogN0BqznU>
2. https://youtu.be/uPP\_hZtVCiU
 |
| 5 | 11.09 | Развитие мышц рук | 1. Обучение правильной технике конькового хода
2. Десять упражнений во время карантина (упр. 7, 8)
 | 1. <https://youtu.be/GIDXjCHJzBk>
2. https://youtu.be/uPP\_hZtVCiU
 |
| 6 | 14.09 | Силовая тренировка  | 1. «Долгий путь к победе» - Сергей Устюгов
2. Комплекс силовых упражнений (разминка, бег на месте, прыжки на скакалке)
 | 1. <https://youtu.be/tvRgeLj4qek>
2. https://youtu.be/2\_T-nwqEetl
 |
| 7 | 17.09 | Развитие координации и баланса | 1. Биография и спортивная карьера Натальи Непряевой
2. Комплекс упражнений для развития координации и баланса лыжника
 | 1. <https://www.google.com/search>
2. <https://youtu.be/kyFWblksNX8>
 |
| 8 | 18.09 | Развитие ног | 1. Читать «Десять самых титулованных лыжников всех времен и народов»
2. Упражнения на развитие ног. Прыжковые упражнения
 | 1. Sports.ru (google)
2. https://youtu.be/nUH\_ltU-xHM
 |
| 9 | 21.09 | Развитие быстроты движений | 1. Преодоление спусков на беговых лыжах различными способами
2. Бег на месте, упражнения с мячом и теннисным мячом
 | 1. <https://youtu.be/sSZvINs_QZw>
2. https://youtu.be/3j07R02fQvs
 |
| 10 | 24.09 | Развитие ловкости | 1. Как правильно подобрать лыжный инвентарь?
2. Прыжковые упражнения и упражнения с мячом
 | 1. <https://youtu.be/E39wg3RazoI>
2. https://youtu.be/CbPoxtZeFB8
 |
| 11 | 25.09 | Развитие выносливости | 1. Видеоинструктаж по технике безопасности для занятия лыжной подготовки в школе
2. Ходьба и бег на месте. Силовые упражнения
 | 1. <https://youtu.be/jHIONPeIMLE>
2. https://youtu.be/0LUfcUDk5fM
 |
| 12 | 28.09 | Силовая тренировка для ног | 1. История олимпийского движения в мире
2. Десять упражнений во время карантина (упр. 3, 4)
 | 1. <http://youtu.be/2uhjeLUzrz4>
2. https://youtu.be/uPP\_hZtVCiU
 |

План составил тренер – преподаватель Алексеев М.А.