**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.