***План недельного микроцикла самостоятельных занятий на отделении «Лыжные гонки» для группы***

***СОГ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема  | Содержание  | Кол-во часов | Время (мин) | Дополнительная информация |
| 31.10.2020 | Техника безопасностиУпражнения на развитие силы. | Строгое соблюдение техники выполнения упражнения. Временных интервалов работы и отдыха. Количество и качество выполняемых упражнений и силовых нагрузок. 1. Комплекс ОРУ
2. Прыжки с параллельной разножкой.
3. Выпрыгивание из глубокого приседа.
4. Отжимание от стула, руки сзади.
5. Упражнения на развитие гибкости.
 | 2 | 101010202020 | - |
| 01.11.2020 | Упражнения на становления техники лыжного хода. | 1. Комплекс ОРУ.
2. Статические упражнения.
3. Имитация.
4. Упражнения на развитие гибкости.
 | 2 | 20203020 |  |
| 02.11.2020 | Упражнение на координацию. | 1. Комплекс ОРУ.
2. Статическая планка.
3. Динамическая планка.
4. Боковая планка.
5. Упражнение для мышц ног и равновесия.
 | 1 | 1010101005 |  |
| 04.11.2020 |  |  1. Разминка. 2. Комплекс упражнений: Отжимания 3x15; Пресс3x20Выпады3x15; Отжимание руки сзади 3x15. 3.Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 053010 |  |
|  |  |   |  |  |  |