***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 безопасности  Упражнения 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 | 10  10  10  20  20  20 | - |
| 01.11.2020 | Упражнения на становления техники лыжного хода. | 1. Комплекс ОРУ. 2. Статические упражнения. 3. Имитация. 4. Упражнения на развитие гибкости. | 2 | 20  20  30  20 |  |
| 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 | 10  10  10  10  05 |  |
| 04.11.2020 |  | 1. Разминка.  2. Комплекс упражнений: Отжимания 3x15; Пресс3x20Выпады3x15; Отжимание руки сзади 3x15. 3.Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 05  30  10 |  |
|  |  |  |  |  |  |