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

***НП-1***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема  | Содержание  | Кол-во часов | Время (мин) | Дополнительная информация |
| 27.10.2020 | Техника безопасностиСкоростно-силовая подготовка. | 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. Прыжки, через препятствие 10-15см, влево, вправо.
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.
5. Отжимание от стула, руки сзади.
6. Упражнения на развитие гибкости.
 | 2 | 20102020202010 | - |
| 29.10.2020 | Техническая подготовка | 1. Комплекс ОРУ.
2. Статические упражнения.
3. Имитация.
4. Упражнения на развитие гибкости.
 | 2 | 20404020 |  |
| 31.10.2020 | Упражнение на стабилизацию и координацию. | 1. Комплекс ОРУ.
2. Статическая планка.
3. Динамическая планка.
4. Боковая планка.
5. Упражнение для мышц ног и равновесия.
6. Стабилизация мышц области таза.
7. Упражнение на развитие гибкости
 | 2 | 20101010202030 |  |