***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 безопасности  Скоростно-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 | 20  10  20  20  20  20  10 | - |
| 29.10.2020 | Техническая подготовка | 1. Комплекс ОРУ. 2. Статические упражнения. 3. Имитация. 4. Упражнения на развитие гибкости. | 2 | 20  40  40  20 |  |
| 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 | 20  10  10  10  20  20  30 |  |