***План недельного микроцикла самостоятельных занятий на отделении «Лыжные гонки» для группы Т-4***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Содержание | Кол-во часов | Время (мин) | Дополнительная информация |
| 16.11.2020 | Теоретическое занятие.  Силовая подготовка. | ТБ на занятиях, одежда , обувь спортсмена.   1. Комплекс ОРУ. 2. Подтягивание 15x5. 3. Пресс50x5/ 4. «Лягушка» 5. Отжимание руки сзади 30x5. 6. Прыжки через препятствия влево, вправо. 7. Упражнения на развитие гибкости. | 1  2 | 30  10  20  20  15  20  20 | - |
| 17.11.2020 | Техническая подготовка | 1. Комплекс ОРУ. 2. Статические упражнения. 3. Имитация. 4. Упражнения на равновесие и стабилизации. 5. Упражнения на развитие гибкости. | 2 | 20  30  30  20  10 |  |
| 18.11.2020 | Кроссфит. | 1. Комплекс ОРУ. 2. Комплекс “Cindy Easy” – 5 отжиманий, 5 воздушных приседаний 5 ситапов 3. Бёрпи – 5х15. 4. Комплекс “Worms” – 100 шагов выпадами, 30 подтягиваний на турнике, 50 шагов выпадами;   планка – 3х60 секунд.   1. Разножка, параллельные прыжки. 2. Упражнение на развитие гибкости. | 3 | 20  40  30  40  30  20 |  |
| 19.11.2020 | Упражнения 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 баланс и координацию.  8. Упражнение на развитие гибкости. | 2 | 20  10  10  10  20  20  20  10 |  |
| 21.11.2020  22.11.2020 | Интервально-силовая тренировка  Тренировка на развитие техники. | 1. Комплекс ОРУ 2. 10 отжиманий + 1 выпрыгивание, 9 отжиманий + 2 выпрыгивания и так далее до 1 отжимания и 10 выпрыгивании. Упражнение выполняется максимально быстро, насколько это возможно. 3. Прямой степ, боковой степ и прыжки. Каждое упражнение делается на максимальной скорости по 20 секунд.   После выполнения этого цикла сделайте перерыв.   1. Статические упражнения. 2. Упражнение на развитие гибкости. 3. Комплекс ОРУ 4. Статический комплекс. 5. Имитационный комплекс. 6. Упражнение на развитие гибкости. 7. Восстановительные мероприятия. | 4 | 20  50  50  40  20  20  30  60  20  50 |  |