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

***НП-2***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема  | Содержание  | Кол-во часов | Время (мин) | Дополнительная информация |
| 17.11.2020 | Техника безопасности.Упражнения на развитие выносливости. | Строгое соблюдение техники выполнения упражнений.Одежда, обувь спортсмена. 1. Комплекс ОРУ.
2. Равномерный бег
3. Отжимание.
4. Статические упражнения.
5. Отжимание от стула, руки сзади.
6. Упражнения на развитие гибкости.
 | 2 | 20052010151010 | - |
| 19.11.2020 | Упражнения на развитие координационных способностей. | 1. Комплекс ОРУ.
2. Статические упражнения.
3. Имитация.
4. Упражнения на развитие равновесия.
5. Упражнения на развитие гибкости.
 | 2 | 2020151520 |  |
| 21.11.2020 | Упражнение на развитие силы и ловкости. | 1. Комплекс ОРУ.
2. Статическая планка.
3. Динамическая планка.
4. Боковая планка.
5. Упражнение для мышц ног.
6. Стабилизация мышц области таза.
7. Упражнение на развитие гибкости
 | 2 | 20101010202030 |  |
| 22.11.2020 | Упражнения на развитие ОФП |  1. Разминка. 2. Комплекс упражнений: Отжимания 3x15; Пресс3x20; Выпады3x15; Отжимание руки сзади 3x15. 3.Упражнения на развитие гибкости. |  |  |  |