***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 | 20  05  20  10  15  10  10 | - |
| 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 | 20  20  15  15  20 |  |
| 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 | 20  10  10  10  20  20  30 |  |
| 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. |  |  |  |