Дата тренировочного занятия: «03» февраля 2022 г., НП-2 Ковалева О.Ю.

**Тема: Развитие силы мышц ног и брюшного пресса.**

Время занятия: 1 час.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1. Подготовительная часть (разминка) |  |
| Общеразвивающие упражнения – на гибкость:  1. Вращения тазом вправо и влево  2. Вращения корпусом вправо и влево  3. Наклон вперед с касанием пола и прогиб назад  4. Вращение корпусом в наклоне с разворотом плеч («вертолётик»)  5. То же – стоя  6. Имитация лыжного хода с одновременной работой рук в наклоне  7. То же – с попеременной работой рук  8. Выпады на правую и левую ноги с последующим переносом веса тела на свободную ногу  9. Исходное положение – «упор лежа», растягивание сухожилий и икроножных мышц поочередно на каждой ноге, затем – одновременно на обеих ногах. | 2 повторения по 10 раз  2 повторения по 10 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз |
| 2. Основная часть |  |
| Развитие силы мышц ног и брюшного пресса.  1. Исходное положение – «лежа на животе». Захватить руками низкую опору, выполнять вращения ногами (ноги удерживаются вместе, вращения поочередно в правую и в левую стороны). Голова опущена вниз.  2. То же, исходное положение «лежа на спине».  3. Глубокие быстрые приседания без отягощения, с набивным мячом в руках, с прыжком вверх.  4. Поднимание ног из исходного положения «лежа на спине» - поднять прямые ноги вертикально вверх, поднять прямые ноги до касания пола за головой.  5. Ходьба в приседе – «гусиный шаг».  6. Исходное положение – «лежа на спине». Одновременное поднимание рук и ног (пытаться просунуть голову через открытые ноги).  7. Сед с выпрямленными ногами. Перенос ног над набивным мячом вправо и влево с опорой на руки, кисти рук сдвинуты вместе, без опоры - руки выдвинуты вперед.  8. Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге (поочередно - на правой, на левой).  9. Прокручивание рук с резиновым эспандером - поочередно: через правое плечо, через левое плечо, прямое прокручивание с симметричным положением рук. Обратить внимание на то, чтобы руки были выпрямлены полностью в локтевом суставе. | 3 подхода по 20 раз в каждую сторону  3 подхода по 20 раз в каждую сторону  6 повторений по 20 раз (по 2 повторения - без отягощения, с мячом, с прыжком)  3 повторения по 20 раз в каждом положении  5 повторений по 8-10 м  3 повторения по 10 раз  3 повторения по 20 раз  3 повторения по 15 раз в каждом положении  2 повторения по 200 прыжков в каждом положении  3 повторения по 20 раз в каждом положении |
| 3. Заключительная часть |  |
| Упражнения на растяжку:  1. Наклоны вперед и к каждой ноге поочередно  2. «Домики»  3. Сед в положении «барьерного бега» - со сменой ног | 3 повторения по 20 раз  2 повторения по 20 раз  2 повторения по 20 раз |

|  |
| --- |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 20 мин.** |
| Просмотр учебных фильмов на сайте федерации полиатлона России  Ведение «Дневника самоконтроля» |