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 влево2. Вращения корпусом вправо и влево 3. Наклон вперед с касанием пола и прогиб назад4. Вращение корпусом в наклоне с разворотом плеч («вертолётик»)5. То же – стоя6. Имитация лыжного хода с одновременной работой рук в наклоне7. То же – с попеременной работой рук8. Выпады на правую и левую ноги с последующим переносом веса тела на свободную ногу9. Исходное положение – «упор лежа», растягивание сухожилий и икроножных мышц поочередно на каждой ноге, затем – одновременно на обеих ногах. | 2 повторения по 10 раз2 повторения по 10 раз10-12 раз10-12 раз10-12 раз10-12 раз10-12 раз10-12 раз10-12 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 сторону3 подхода по 20 раз в каждую сторону6 повторений по 20 раз (по 2 повторения - без отягощения, с мячом, с прыжком)3 повторения по 20 раз в каждом положении5 повторений по 8-10 м3 повторения по 10 раз3 повторения по 20 раз3 повторения по 15 раз в каждом положении2 повторения по 200 прыжков в каждом положении3 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 раз2 повторения по 20 раз2 повторения по 20 раз |

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