Дата тренировочного занятия: «04» февраля 2022 г., гр. НП-2, тр. Ковалева О.Ю.

**Тема: Упражнения для воспитания силы ног.**

Время занятия: 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |  |
| Упражнения для развития силы ног1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Глубокие приседания на двух ногах с пружинящим движением вверх-вниз на три счета в нижнем положении.2. То же – приседания на одной ноге – «пистолет». Одной рукой можно держаться за опору.3. Повторные прыжки на двух ногах с подтягиванием ног к груди.4. Повторные прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги к груди и опусканием на нее.5. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону с преодолением препятствий: мяч, планка небольшой высоты.6. Прыжки на одной ноге из стороны в сторону с преодолением препятствий.7. Прыжки с места в длину с двух ног (начинаем прыжок с подъёма на носки ног, затем – глубокое приседание и прыжок) и приземлением на две ноги.8. Прыжки с места в длину с двух ног (начинаем прыжок с подъёма на носки ног, затем – глубокое приседание и прыжок) и приземлением на одну ногу.9. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Захватить ногами набивной или обычный мяч, поднять его над головой и коснуться им пола за головой. Затем вернуться в исходное положение.10. И.п. – то же, руки с мячом держать за головой. Медленно подняться, наклониться вперед до касания мячом ног, ноги в коленях – прямые.11. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Мяч удерживать стопами ног, колени прижаты к груди. Сгибать и разгибать ноги, поочередно вытягивая их вверх, затем – вперед12. И.п. – лежа, лицом вниз, лоб лежит на ладонях. Подъём корпуса как можно выше, стопами удерживать мяч на полу. | 4 серии по 20 раз4 серии по 15 раз (по 2 серии на каждую ногу)4 серии по 10 прыжков4 серии по 10 раз (по 2 серии на каждую ногу)4 серии по 20 раз4 серии по 20 раз (по 2 серии на каждую ногу)4 серии по 10 раз4 серии по 10 раз (по 2 серии на каждую ногу)4 серии по 20 раз 3 серии по 20 раз3 серии по 10 раз4 серии по 15 раз |
| 3. Заключительная часть  |  |
|  Упражнения на растяжку: 1. «Домики», «мостик». 2. Сед в положении «барьерного бега» - наклон вперед со сменой ног | 2 повторения по 20 раз – «домик», 5 раз «мостик»2 повторения по 10 раз на каждую ногу |

|  |
| --- |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 25 мин.** |
| Ведение «Дневника самоконтроля»Изучение правил соревнований по стрельбе в полиатлоне. |