Дата тренировочного занятия: «08» февраля 2022 г., НП-2 Ковалева О.Ю.

**Тема: Общая физическая подготовка, развитие силовой выносливости**

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 |  |
| Общеразвивающие упражнения, развитие силовой выносливости1. Упор лежа - упор присев.2. Отжимание в упоре лежа.3. Отжимания в упоре сзади от скамьи «обратные отжимания».4. Упор лежа-упор присев-выпрыгивание вверх в стрелочку.5. Планка (планка в упоре лежа на прямых руках, планка в упоре лежа на локтях, планка боковая на левом и правом боку, планка в упоре лежа на прямых руках, планка в упоре лежа на локтях).6. Прыжки на месте на одной ноге.7. Прыжки на месте на двух ногах.8. Прыжки на месте в разножке со сменой ног.Основное внимание обращать на ровное положение корпуса при выполнении упражнений. Выполнять с широкой амплитудой! | 5 подходов по 20 раз3 подхода по 15 раз3 подхода по 15 раз5 подходов по 20 раз3 подхода по 30 секунд в каждом положении5 подходов по 50 прыжков в каждом положении |
| 3. Заключительная часть  |  |
|  Упражнения на растяжку: 1. Наклоны вперед и к каждой ноге 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 - 25 мин.** |
| Изучение правил соревнований по лёгкой атлетике.Ведение «Дневника самоконтроля» |