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 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 |  |
| Общеразвивающие упражнения, развитие силовой выносливости  1. 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 раз  3 подхода по 15 раз  3 подхода по 15 раз  5 подходов по 20 раз  3 подхода по 30 секунд в каждом положении  5 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 раз  2 повторения по 20 раз  2 повторения по 20 раз |

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