Дата тренировочного занятия: «10» февраля 2022 г., гр. НП-2, тр. Ковалева О.Ю.

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

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 |  |
| Упражнения для развития силы ног  1. 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 – вперед  12. И.п. – лежа, лицом вниз, лоб лежит на ладонях. Подъём корпуса как можно выше, стопами удерживать мяч на полу. | 4 серии по 20 раз  4 серии по 15 раз (по 2 серии на каждую ногу)  4 серии по 10 прыжков  4 серии по 10 раз (по 2 серии на каждую ногу)  4 серии по 20 раз  4 серии по 20 раз (по 2 серии на каждую ногу)  4 серии по 10 раз  4 серии по 10 раз (по 2 серии на каждую ногу)  4 серии по 20 раз  3 серии по 20 раз  3 серии по 10 раз  4 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. |