

Тренировка №4 (суббота)

Подготовительная часть

Бег в медленном темпе — 5—6 мин. Восстановить дыхание во время ходьбы (1—2 мин.), сделать 2—3 дыхательных упражнения.

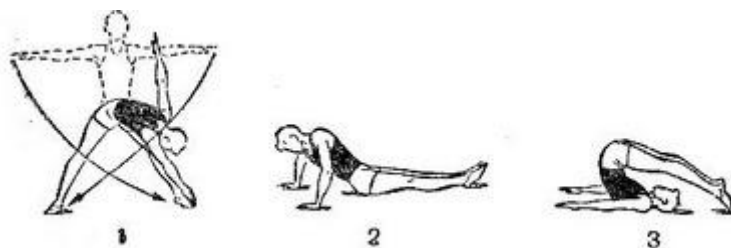
Подготовительные упражнения .

1. Руки в стороны. Ускоряющиеся кружения руками вперед (4 раза) и назад (4 раза). Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

2. Свободные взмахи руками вперед-вверх, сильно вытягивая тело и высоко поднимаясь на носки, и назад вверх, слегка сгибая и разгибая ноги. Повторить 6—8 раз.

3. Из основной стойки взмах руками в стороны и ногой назад повыше, поднимаясь на носок. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

4. Руки вверх. Наклоняя туловище вперед-вниз, сделать энергичный взмах руками вниз-назад-вверх. Повторить 8—10 раз.



5. Ноги врозь, руки в стороны. Наклоняясь вперед, рукой коснуться носка разноименной ноги. Выпрямиться (кадр 1). Повторить 6—8 раз каждой рукой. (Мельница)

6. Из упора лежа переходить в упор присев и обратно, постепенно ускоряя темп движений. Выполнить 2 серии по 10—12 раз. Между сериями отдохнуть 15—20 сек.

7. Сидя, опереться руками сзади, и делать встречные ускоряющиеся движения ногами вверх и вниз, не касаясь пола. Выполнить 2—3 серии по 10—12 раз. Между сериями отдохнуть сидя.

8. Сидя ноги врозь, наклоняя туловище повернуться направо и перейти в упор лежа на согнутых руках (ноги не отделять от пола) и сделать 2—3 пружинящих покачивания туловищем (кадр 2). То же с поворотом направо. Выполнить 6—8 раз в каждую сторону.

9. Лежа на спине, поднять ноги вверх и коснуться носками пола за головой (кадр 3). Выполнить 2 серии по 6—12 раз в каждой. Между сериями отдохнуть лежа или сидя.

10. Стоя лицом к стене на расстоянии шага, упасть вперед с прямым телом, мягко сгибая руки, и оттолкнуться от стены в исходное положение. Постепенно расстояние до стены увеличивать. Выполнить 2 серии по 8—12 раз.

11. Подскоки на месте толчком двух ног, на каждый третий подскок, который выполняется повыше, попеременно разводить ноги в стороны, вперед и назад, сгибать ноги и подтягивать колени к груди. Выполнить 3 серии подскоков по 6—8 вариантов прыжков в каждой. Между сериями подскоков отдохнуть 15—20 сек.

Основная часть

Упражнения в беге.

1. Бег высоко поднимая бедра — 3 повторения; частота бега средняя. При выполнении упражнения следить за правильным положением туловища, которое должно быть очень

незначительно наклонено вперед. Незначительное отклонение туловища назад — грубая ошибка. Бедро маховой ноги поднимать почти до горизонтали, угол между бедром и голенью несколько меньше 90°, стопа маховой ноги опускается на грунт движением вниз-назад. Длина шага на первых порах 1—2 стопы. Очень важно, чтобы опорная нога (толчковая) в момент подъема маховой поднималась на носок и выпрямлялась в коленном суставе.

2. Бег с ускорением после предварительной ходьбы в 2—4 шага — 4 повторения по 30м.

3. Пять упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.

1. И.п.-основная стойка.

1.принять упор присев;

2. упор лежа;

3.упор присев;

4. И.П.

Выполнить упражнение в быстром темпе 10раз. Сделать несколько дыхательных упражнений и сразу приступить к выполнению следующего упражнения.

2.И.п.(исходное положение). Стойка, правая нога вперед, руки на пояс.

1-3-прыжки на месте, 4-смена исходного положения прыжком (поменять ноги).

Выполнять прыжки в быстром темпе 10 раз. Отдых 15-20сек.

3.И.п.-присед,руки на колени.

Выпрыгивание вверх, хлопок в ладони над головой, вернуться в И.п.-10 раз. Отдых-15-20 сек.

4.И.п. Выпад, правая вперед.

1-3 покачивания в выпаде-4- смена И.п. прыжком-10 раз. Отдых 12-20сек.

5. И.п.- Лежа на спине, руки вверх.

1. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к груди и обхватить руками.

2- Вернуться в И.п. 3-4 то же.

Выполнить 10 раз.

Медленный бег до 2 минут. Ходьба на восстановление дыхания.

Первую тренировку выполнить задание 1 раз, вторую и третью 2 серии.

Воскресенье – выполнить тесты и заполнить таблицу.

Тренер-преподаватель Бейдина В.П.