Учебный план

Тренировочных занятий на 10.11. -11.11.2021 год.

**УТГ -2** по северному многоборью

Тренера-преподавателя Бельды Татьяны Александровны

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Задания** | **Дозировка** | **Особые указания** |
| **10.11.2021** | 1. Разминка – ОРУ | 10 мин |  |
| 2. Имитационные упражнения  ( метание топора на дальность) | 2 х 20  2 х 20 | 1. И.п. - ноги на ширине плеч. Бросок топора (гранаты или мяча) из-за головы двумя руками  Левая рука придерживает правую за запястье, ноги не сгибаются  2. И. п. - ноги на ширине плеч. Бросок топора (гранаты или мяча) из-за головы одной рукой  Обращать внимание на работу кисти при броске, плечи не должны разворачиваться. |
| 3. Отжимания | 3 х 20 | - локти сгибаем 45\* |
| 4. Приседания | 3 х 30 | -полный присед |
| 6. Маховые движения рук | 3 – 20 | - руки прямые  - спина прямая |
| **Дата** | **Задания** | **Дозировка** | **Особые указания** |
| **11.11.2021** | 1. Разминка – ОРУ | 10 мин |  |
| 2. Имитационные упражнения  ( метание топора на дальность) | 2 х 20  2 х 20 | И. п. – стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Бросок топора (гранаты или мяча) за счет хлестообразного движения руки  Следить за тем, чтобы левая нога не сгибалась |
| 3. Имитирующие движения броска топора, из-за головы двумя руками. Левая рука придерживает правую за запястье, ноги не сгибаются | 2 х 20 | Обращать внимание на работу кисти при броске, плечи не должны разворачиваться. |
| 4. Маховые движения рук | 3 х 20 | - руки прямые  - спина прямая |

**Тренировочные серии идут по кругу.**

1.Имитационные упражнения

2.Отжимания или подтягивание

3.Прыжки разной направленности

\_\_\_\_\_

1 серия (количество серий указывается в задании)

**Общая физическая подготовка.**

1. Развитие подвижности и силы мышц плечевого пояса, взрывной силы, развитие икроножных мышц, голеностоп, стопы. Координацию, скорость движения и ловкость.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов, с отягощениями и с предметами
3. (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры).
4. Упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина)

**Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

2. Специфический адаптационный момент тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.