**Тренировка №4.**  На развитие силы мышц ног.

 Перед началом тренировки измерить ЧСС - 1. Сделать ОРУ (5 – 7 минут)

1. Выпрыгивания из низкого седа – 15 раз

И.п. – низкий сед, руки вперёд, слегка согнуты в локтях.

1 - Выпрыгнуть, прямые ноги развести врозь, мах прямыми руками назад;

2 - и.п.

1. Приседания на одной ноге, «пистолетик» - 10 раз на каждой ноге

И.п. – о.с.

1 – присесть на правой ноге, левая - вперёд, руки – вперёд;

2 – и.п.

Повторить на другой ноге.

Желательно руками не держаться за опору. Кому тяжело, придерживаться.

1. Отведение прямой ноги в сторону – 30 раз

И.п. – стоя на правой ноге, левая - отведена в сторону на расстояние 40- 50 см, правой рукой держаться за опору.

1 – отвести левую ногу максимально высоко в сторону

2 – и.п.

Выполнять ритмично, без пауз в крайних точках.

Повторить, стоя на левой ноге.

1. Глубокие приседания, ноги врозь – 20 раз

И.п. – о.с.

1 – шаг правой ногой вправо, глубоко присесть, руки вперёд, слегка согнуты в локтях (10 раз)

2 – и.п.

3 – шаг левой ногой влево, глубоко присесть, руки вперёд, слегка согнуты в локтях (10 раз)

4 – и.п.

1. Приседания с весом 20-50 кг – 20 раз

И.п. – стоя, ноги врозь, руки на опоре.

1 – сесть

2 – и.п.

В качестве веса на плечах можно удерживать партнёра (мл. брата, сестру).

1. Полуприседы с отведением прямой ноги в сторону – 20 раз (по 10 в каждую сторону)

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – полуприсед

2 – разгибая ноги, мах правой ногой вправо

3 – полуприсед

4 – мах левой ногой влево

Можно использовать утяжелители, (например, привязать эластичным бинтом бутылки с водой к голени)

1. Приседания «сумо» - 20 раз.

И.п. – широкая стойка, руки согнуты в локтях, кисти на уровне груди.

1 – полуприсед;

2 – и.п. Следить за техникой выполнения. Можно в руках держать гантели.

**Каждое задание чередовать с упражнениями на мышцы брюшного пресса (разнообразить их).**

**Всего: девушкам - 3 серии, юношам – 5 серий.**

**На третьей серии после упражнения № 1 измерить ЧСС-2.**

1. Растяжка. Измерить ЧСС-3.

**Видеоматериалы:**

Девушки

<https://yadi.sk/i/TC_b4wv82nxxyQ>

Юноши

<https://cloud.mail.ru/stock/fHuycoEbSgPXeP4ZQuTzsExK>