|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 10 февраля 2022 г. НП-2. 120 мин.  Тема : **Развитие физических качеств**     |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **20 мин** |  | | 1.**Разминочный бег**  Бег на месте, беговая дорожа  2.**ОРУ на месте.**  3. Упр. на растяжку нижних конечностей и туловища | 5 мин  5 мин  10 мин |  | | **2. Основная часть** | **80 мин** |  | | 1. Выполняется следующий блок упражнений:  <https://www.youtube.com/watch?v=BGvE0YMpIEk>  **Упражнение на физическую подготовку:**  2. Высокое поднятие бедра в максимальном темпе  2. Упражнение "ТРОЙКА"  10-складок  10-выпрыгиваний  10-отжиманий  всё делаем в максимальном темпе  5. Скакалка  -правая нога  -левая нога  -в свободной форме  6. Пресс  7. Планка | каждое упражнение выполняем по одной минуте на каждую ногу, по 5 серии, между сериями отдых 30 секунд  3 Х30 секунд  3Х1,5 минуты  между всеми упражнениями отдых 30 секунд  3 мин  3 мин  14 мин  между всеми упражнениями отдых 30 секунд  3Х 20 раз  3Х50 секунд |  | | **3. Заключительная часть** | **20 мин** |  | | Легкий, заминочный бег.  (бег на месте, беговая дорожа)  растяжка | 8 мин  12 мин |  | |