|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 дорожа2.**ОРУ на месте.**3. Упр. на растяжку нижних конечностей и туловища | 5 мин5 мин10 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 темпе2. Упражнение "ТРОЙКА"10-складок10-выпрыгиваний10-отжиманийвсё делаем в максимальном темпе5. Скакалка -правая нога-левая нога-в свободной форме6. Пресс7. Планка | каждое упражнение выполняем по одной минуте на каждую ногу, по 5 серии, между сериями отдых 30 секунд3 Х30 секунд3Х1,5 минутымежду всеми упражнениями отдых 30 секунд3 мин3 мин14 минмежду всеми упражнениями отдых 30 секунд3Х 20 раз3Х50 секунд |  |
| **3. Заключительная часть**  | **20 мин** |  |
| Легкий, заминочный бег.(бег на месте, беговая дорожа)растяжка | 8 мин12 мин |  |

 |