

Тренировка	2	
Направленность тренировки	ОФП, выносливость	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом, уличная площадка	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Ходьба	30 минут	<p>обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д</p> <p>по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь.</p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед.</p>
Бег		
Прыжки		
Растяжка		
Основная часть		
Упражнения для развития выносливости	45 минут	<p>Прыжки со скакалкой на двух ногах Прыжки со скакалкой на левой и правой ноге Приседания Отжимания от пола Упражнение берпи Длительность упражнения – 1-1,5минуты, 3 подхода , 5 кругов</p> <p>Отжимания, спина, пресс, присед, подтягивания, выпады, упражнения с гантелями.</p>
ОФП	40-50 минут	
Заключительная часть		
Упражнения для растяжки	20-25 минут	Те же, что в разминке. Медленно.

после окончания занятия просмотреть отправленное мною видео