

Тренировка		1	
Направленность тренировки		ОФП, гибкость	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь		Дом	
Содержание		Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть - разминка			
Ходьба	20 минут	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	
Бег		по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь.	
Прыжки		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.	
Растяжка	10-15 минут	<p>1. Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой. Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.</p> <p>2. Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо. Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра. Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.</p> <p>3. Сядьте на пол. Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете. Вытяните руки вперед как можно дальше.</p> <p>4. Сядьте на пол и держите ноги прямо. Согните правое колено и заведите правую ногу за левую. Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь.</p>	
2. Основная часть			
Упражнения на развитие выносливости	30 минут	1.	Бег 8 минут в быстром темпе, затем ходьба 4-8 минут – 5 серий (40 минут бега суммарно).
		2.	Выполнить 4 круга упражнений: Каждый по 30 сек. без отдыха между кругами отдых 3 минуты: Боковые скручивания; Отжимания; Отжимания обратным хватом; выпрыгивания.
ОФП	15 минут	Отжимания, спина, пресс, присед, подтягивания, выпады, упражнения с гантелями.	
3. Заключительная часть			
Растяжка.	10 минут	Упражнения для растяжки те же , что в разминке	

**после окончания занятия просмотреть отправленное мною видео**