

2	12.11..2020	Скоростно-силовая подготовка						
		<i>Вводная часть</i>				25	Бег 15 мин. ОРУ (общеразвивающие упражнения) 10 мин. Упр. для: рук, ног(вращения, махи), пояса(повороты, наклоны).	Бег выполняется на пульсе 140-150 уд/мин. Во время выполнения ОРУ обращать внимание на движение рук, ног, пояса. ОРУ выполнять с максимальной амплитудой.
		<i>Основная часть</i>				30	<i>Прыжки со скакалкой</i>	Прыгать максимально высоко, не опускаясь на пятки, колени не сгибать, голову не опускать.
						10	<i>Отжимания в упоре</i> 20 раз.	Спину держать ровно, руки сгибать полностью, голову не опускать.
						15	<i>Выпрыгивания из полуприседа вверх вперед</i> 2x10	Туловище прямое, руки держать произвольно. Выполнять быстро.
		<i>Заключительная часть</i>	10	<i>Упр. на растяжку и гибкость</i> (выпады с наклоном в сторону к прямой ноге, шпагаты, наклоны вперед - к носкам, назад - к пяткам, махи ногами вперед, в сторону, назад).	Упражнения выполняются с максимальной амплитудой.			
		ИТОГО	90					
3	14.11.2020	Силовая подготовка						
		<i>Вводная часть</i>				30	Бег 15 мин. ОРУ (общеразвивающие упражнения) 15 мин. Упр. для: рук, ног(вращения, махи), пояса(повороты, наклоны).	Бег выполняется на пульсе 140-150 уд/мин. Во время выполнения ОРУ обращать внимание на движение рук, ног, пояса. ОРУ выполнять с максимальной амплитудой.
		<i>Основная часть</i>	30	Выпрыгивания вверх из полу-приседа с весом 1 кг в каждой руке. 5 подходов по 10 раз..	Спину держать ровно. Ноги на ширине плеч, вперед не наклоняться, В каждую руку взять гантели весом 1000г каждая Пульс 160-170 уд/мин. Скорость			

			15	<i>Упражнение «пистолет»</i> 10 раз на правую ногу и 10 раз на левую ногу.	максимальная. При выполнении упр. «пистолет» спину держать ровно, голову не опускать.
		<i>Заключительная часть</i>	15	<i>Упр. на растяжку. Шпагаты, мостики.</i>	Колени при выполнении шпагата не гнуть, тянуть носки. Мостики-максимально высоко.
		ИТОГО	90		