

## Тренировка №2

Группа НП

Инвентарь – гантели 1-2 кг или бутылки с водой.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть (разминка)		
–Ходьба на месте; –Бег на месте. Суставная гимнастика: –вращение тазом; –бег на месте с высоким подниманием бедра; –бег на месте с захлестом голени назад; –вращение запястьями.	2 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 2 мин. 1 мин.	Делать ритмично на 4 счета
Основная часть		
Упражнения общеукрепляющего характера, на развитие выносливости, на развитие мышц стабилизаторов, взрывной силы и развитие координации движений. Круговая тренировка: – сгибание ног в упоре лежа, – сгибание ног в упоре лежа под углом 90 град., – сгибание рук в плечевом суставе в упоре лежа на локтях – поднимание поочередно накрест рук и ног лежа на спине, – взрывные сгибания-разгибания рук в упоре лежа, – прыжки из подседа – выпады с гантелями в вытянутых вниз руках, – прыжки в ножницы	Выполнить три серии, отдых между сериями 3-4 мин.  15 раз на каждую ногу 12 раз на каждую ногу  10 раз  16 раз  3-4 раза  7 раз 13 раз  6 раз на каждую ногу	Смотреть видеоурок.  Между упражнениями не отдыхать, следить за пульсом по пульсометру: не более 160 уд. в мин.

разноименными ногами.		
Заключительная часть		
Медленно поднимать руки с глубоким вдохом; Ходьба на месте.	5 раз 3 мин.	Делать глубокий вдох, восстанавливать дыхание.