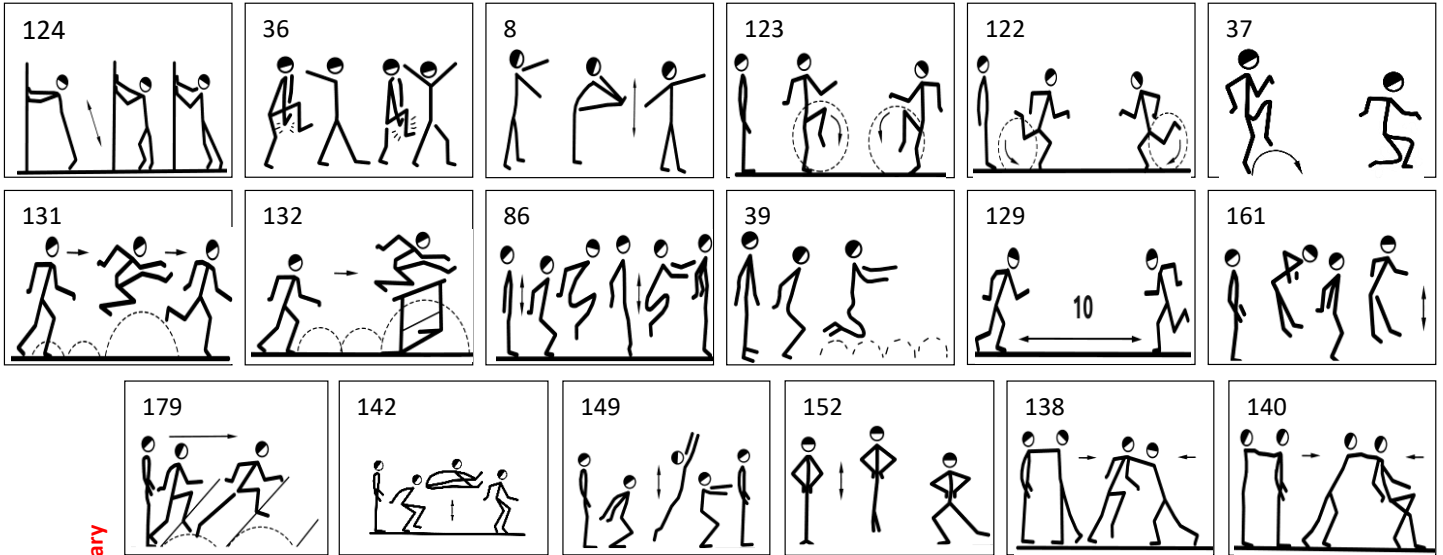


Подготовительная часть (10-12 минут)

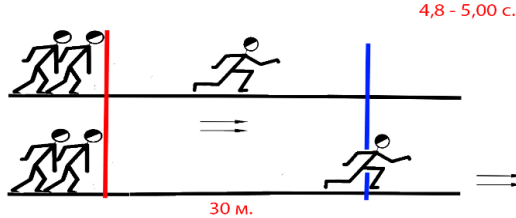
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.
2. Ходьба и бег разной интенсивности, общеразвивающие упражнения на месте и в движении.



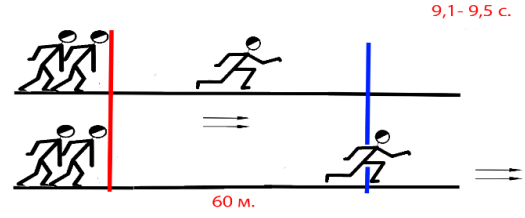
Основная часть (30-40 минут)

1. Тестирование (15-20 минут). Тренер определяет очередность и спортсмены стараются показать максимальный результат.

1176 Тест "Бег 30 м."



1179 Тест "Бег 60 м."

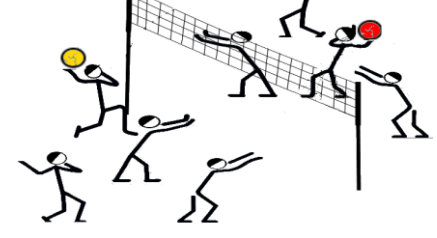


2. Тестирование и игра (15-20 минут). В игре тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.

1185 Тест на ловкость

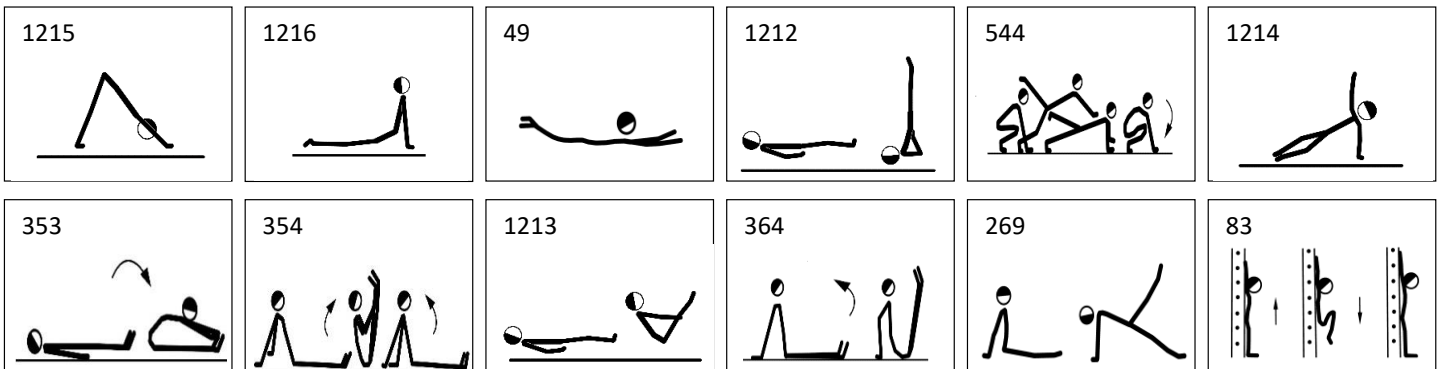


1168



Заключительная часть (8-10 минут)

1. Восстанавливающий бег с переходом на ходьбу, далее выполнение упражнений на гибкость и расслабление.



2. Подведение итогов тренировки.