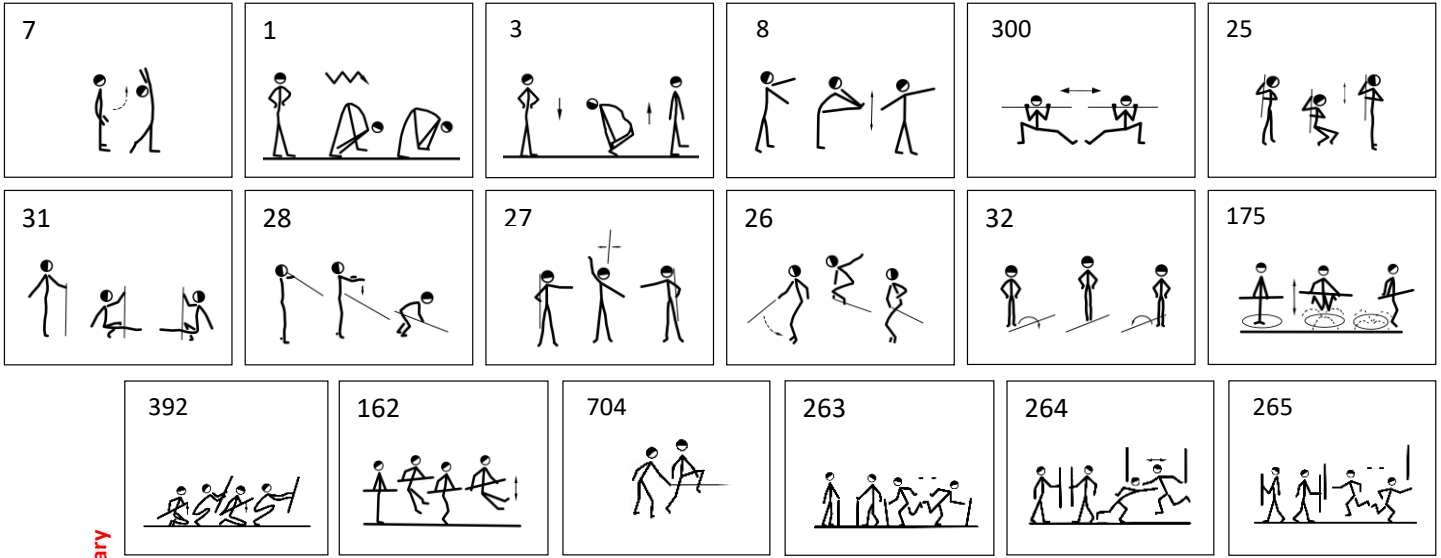


Тренировка 5 (ГНП 2-3) - ОФП

Задачи: развитие ловкости, обучение преодолению препятствий, воспитание быстроты реакции.

Подготовительная часть (10-12 минут)

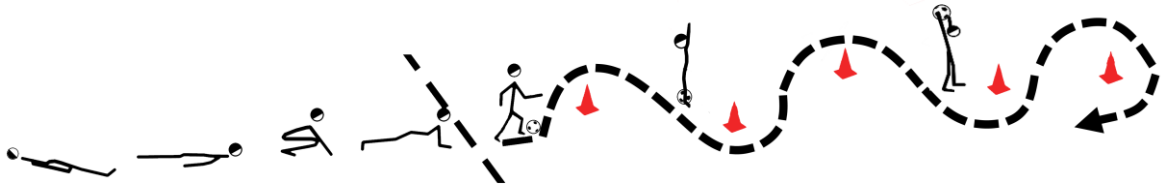
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.
2. Ходьба и бег разной интенсивности, общеразвивающие упражнения в движении и на месте.



Основная часть (30-40 минут)

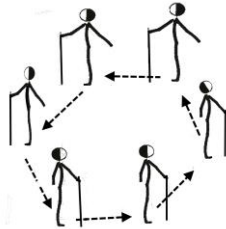
1. Эстафета и игра (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые соревнуются по правилам.

1070



2. Игры (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.

101

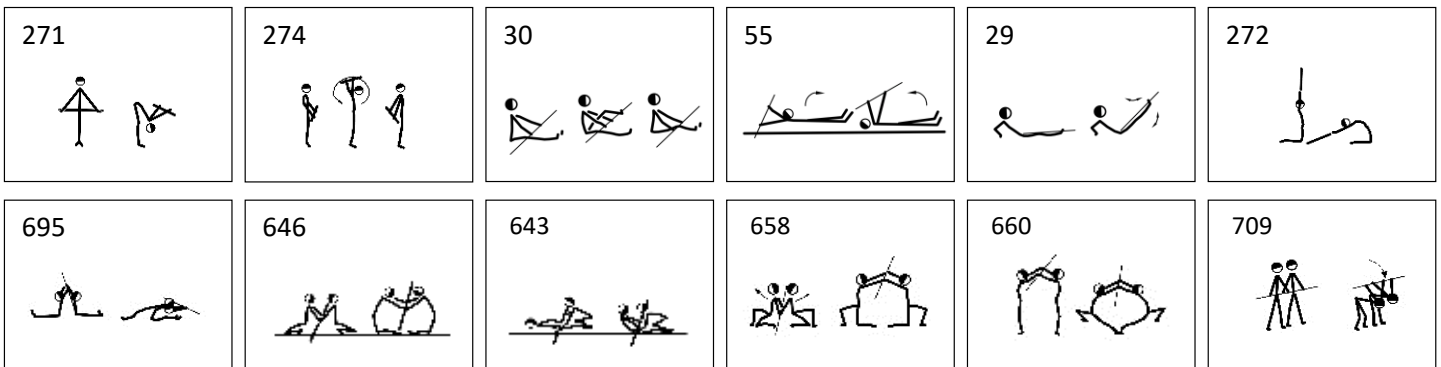


1060



Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.