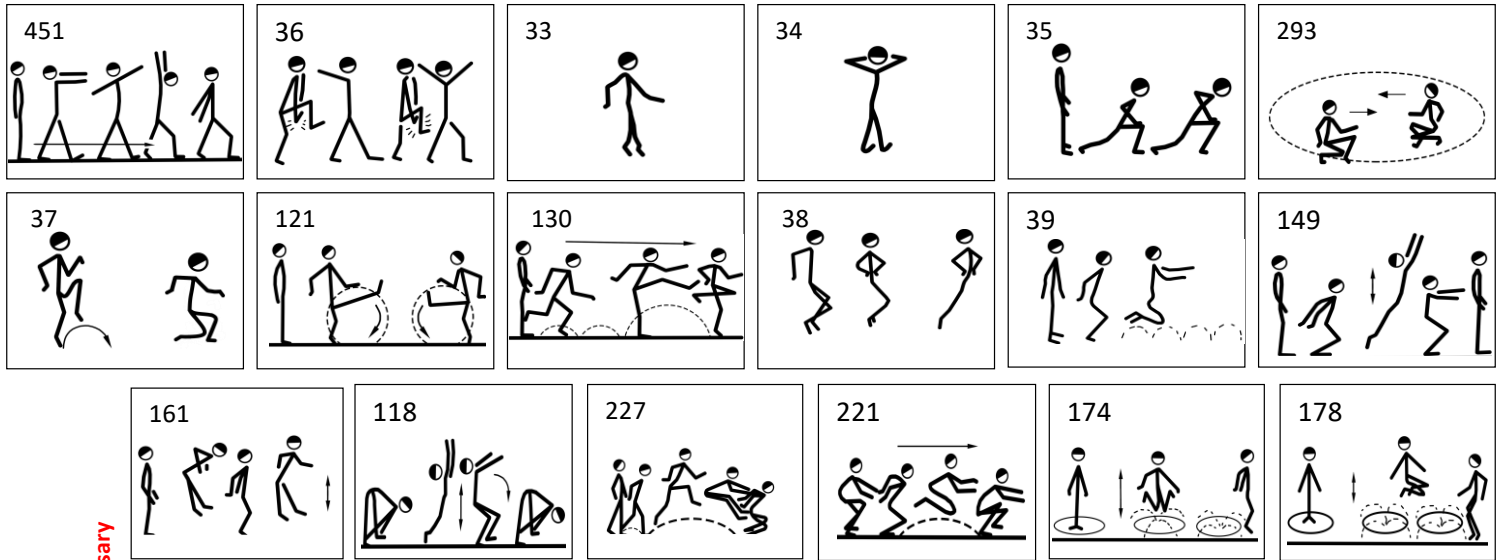


Тренировка 15 (ГНП 2-3) - ОФП

Задачи: развитие ловкости и быстроты ног при выполнении упражнений на координационной лесенке, воспитание инициативности и самостоятельности в подвижных играх.

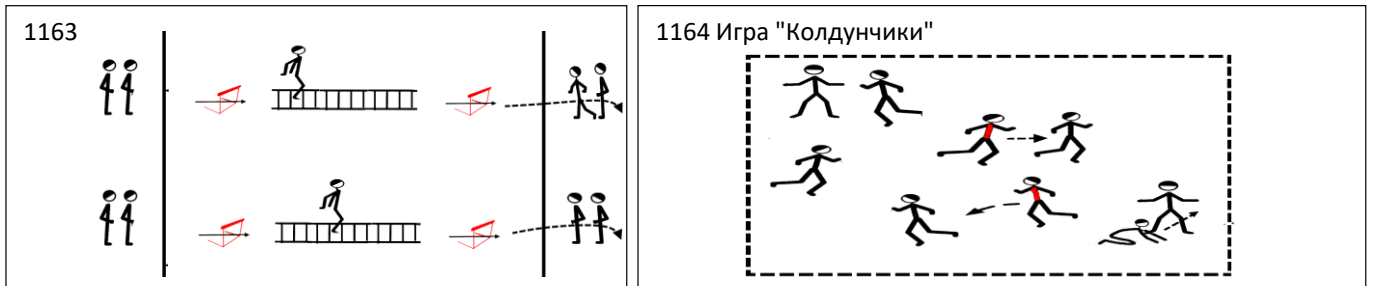
Подготовительная часть (10-12 минут)

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

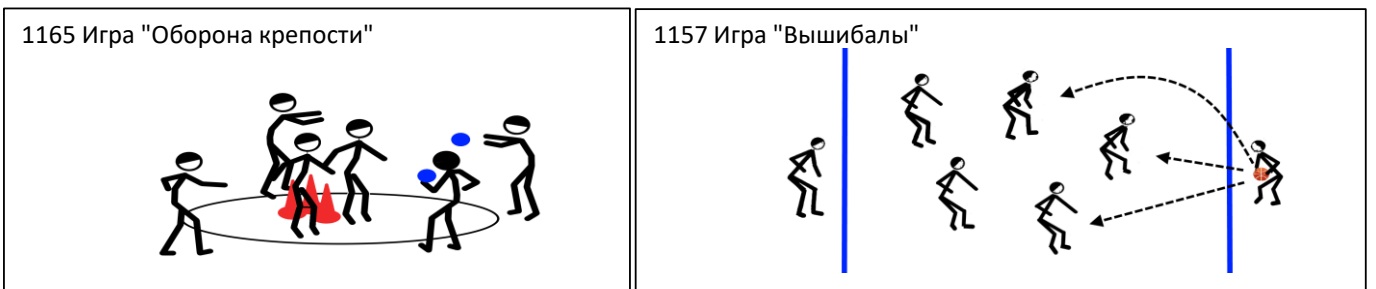


Основная часть (30-40 минут)

1. Эстафета и игра (15-20 минут). Тренер делит игроков на группы, которые соревнуются в выполнении заданий.

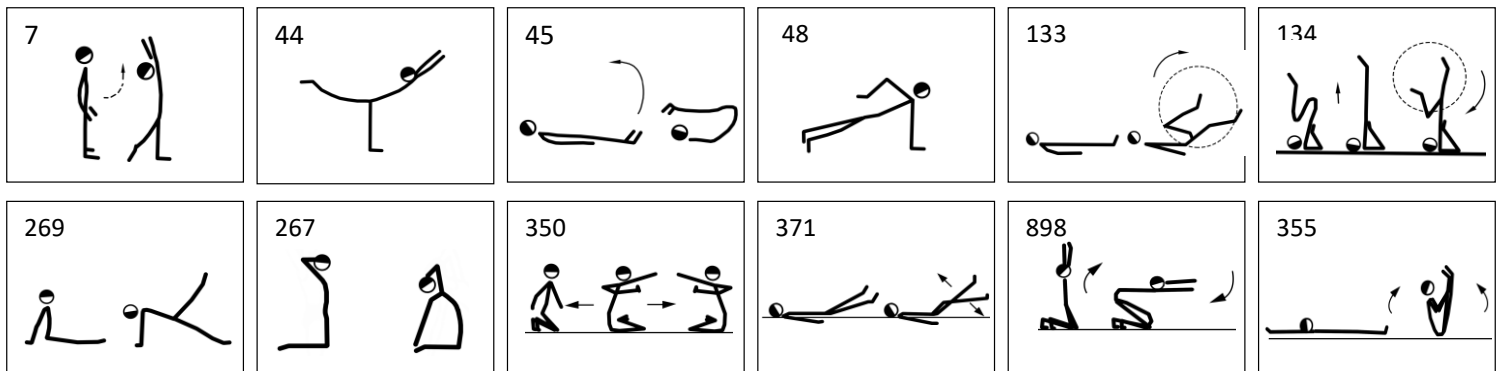


2. Игры (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые соревнуются и играют по правилам.



Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.