

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Построение.		Тема тренировки: Беговая тренировка
2. Медленный бег (разминочный).	20 мин	
3. Разминка на месте	20 мин	Спина прямая. Темп средний.
1) И.п.- узкая стойка, руки на пояс.	8 раз	Спина прямая. Темп средний.
1- наклон головы вправо.	8 раз	Спина прямая, руки касаются плеч. Темп средний.
2- и.п.	8 раз	Спина прямая, руки не расцеплять. Темп средний
3- наклон головы влево.	8 раз	Колени не сгибать. Темп средний.
4- и.п.	8 раз	Колени не сгибать. Темп средний.
2)И.п-узкая стойка, руки на пояс	8 раз	Следить за выполнением. Темп средний.
1-2-круговые вращения головы вправо	8 раз	Следить за выполнением. Темп средний.
3-4-тоже влево	8 раз	Спина прямая. Пятки не отрывать. Темп средний.
3)И.п. узкая стойка, руки к плечам.		
1-2- круговые движения вперед.	5 раз	Следить за выполнением, колени не сгибать. Темп средний.
3-4- круговые движения назад.	5 раз	
4) И.п.- руки в замок, узкая стойка	5 раз	Упражнение следует выполнять сначала на месте, затем с небольшим продвижением вперед. Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего в первом этапе выполнения руки можно держать на поясе.
1-4-круговые вращения кисти вправо	5 раз	
5-8-тоже влево	5 раз	
5) И.п. узкая стойка, руки на пояс.	5 раз	
1-наклон туловища вправо	5 раз	
2-и.п	5 раз	
3-тоже влево	5 раз	
4-и.п	5 раз	
6)И.п- руки на пояс, узкая стойка	5 раз	Бедро поднимается вверх до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. Следует обращать внимание на большую частоту движений, колени в сторону не разводить, ногу ставить с носка.
1-4 вращение тазобедренным суставом вправо		
5-8-тоже влево		
7)Упражнение для ног и тазобедренных		Обращать внимание на полное выпрямление опорной

суставов; -И.п.-ноги врозь, руки на поясе: круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево -И.п.-основная стойка: махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой, -И.п.- руки в стороны,- за головой, - на колене впереди стоящей ноги: пружинящие приседания,	5 раз	ноги, туловище держать под углом 45—50 градусов. Сильно и быстро выталкиваясь, высоко поднимая бедро маховой ноги, сохраняя наклон туловища вперед, Следить за полным выталкиванием ноги вперед, активным подтягиванием бедра, быстрым отталкиванием стопой.
4.Упражнения на гибкость; -растягивание, сидя, стопы вместе наклон вперед, достать руками пол.	10 мин	
5. Бег с высоким подниманием бедра	20мин	Бег с высоким подниманием бедра, выводим голени вперед с последующим забрасыванием голени назад. Поднимая бедро по горизонтали быстро продвигаться вперед. После того, как бедро начнет опускаться, свободно висящая голень выносятся вперед так, чтобы стопа опускалась на землю загребающим движением.
6. Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре о стену	3 раза	
7. Прыжковый бег	3 раза	
9. Выбегания.	5 мин	Следить, что опорная нога в момент движения бедра маховой вперед-вверх полностью выпрямлялась, а таз достаточно подавался вперед.
10. Передвижения с заданиями: -из положения сед в упоре сзади, лицом вперед -из положения сед в упоре сзади, спиной вперед	5 мин	
11. Растяжка.	10 мин	