**5 класс. Программа тренировочного занятия по обще-физической подготовке.**

***Задание: Напишите 6 упражнений, которые возможно выполнить в Ваших домашних условиях.***

*Фамилия Имя: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс:5 «\_\_\_\_»*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | упражнение | тренировочный объем  (кол-во раз, вес, кг) | | | интенсивность  (темп выполнения) |
| 1 серия | 2 серия | 3 серия |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |

Отдых между сериями:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Оценка за программу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отдых между упражнениями:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Запомнить!!!** Физическая нагрузка состоит из 3 компонентов:

объем, интенсивность, отдых.

**ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ ТАБЛИЦЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | упражнение | тренировочный объем  (кол-во раз, вес отягощения в кг) | | | интенсивность  (темп выполнения) |
| 1 серия | 2 серия | 3 серия |
| 1 | *И.п. Основная стойка, руки к плечам.*  Выпрыгивание из низкого приседа. | 10 раз  2х1 кг | 8 раз  2х1 кг | 6 раз  2х1 кг | средний |
| 2 | *И.п. Сед, упор сзади.*  Подъем ног. | 10 раз | 10 раз | 10 раз | медленный |
| 3 | *И.п. Упор лежа.*  Сгибание и разгибание рук. | 10 раз | 8 раз | 6 раз | средний |
| 4  … | *И.п. Лежа, руки за голову в замок, ноги согнуты под прямым углом и закреплены*.  Подъем туловища из положения лежа в сед. | 15 раз | 12 раз | 10 раз | выше среднего |

Отдых между сериями: до 2 мин. Отдых между упражнениями: 30-40 сек.