**Домашнее задание. Отделение «Гиревой спорт»**

**I. Теоретическая часть**

**Содержание**

**1. История развития гиревого спорта**

**2. Методика тренировок в гиревом спорте. Повторный и интервальный метод тренировок**

**3. Принцип Табата.**

**4. Знакомимся с соревнованиями. Чемпионат России – 2017, г. Томск**

**5. Величайшие силачи прошлого и современности. Евгений Сандов**

**1. История развития гиревого спорта**

Трудно найти другой вид спорта, который уходил бы корнями в историю нашего народа так далеко, как гиревой спорт. У нас в стране издавна любили силовые забавы. Интерес к ним отражен в произведениях народного творчества. С детства знакомы вам из русских былин имена богатырей: Ильи Муромца, Алеши Поповича, Добрыни Никитича, силой которых восхищалось не одно поколение людей.

На Руси силу развивали с помощью различных (порой весьма оригинальных и самобытных) упражнений: переноски бревен, камней, жерновов, поднимания мешков с зерном; наковален, весовых гирь и т.д. Много увлекательных турниров и состязаний проводилось в дни народных праздников и гуляний. Кулачные бои, борьба, поднимание тяжестей были любимыми развлечениями простых людей.

Некоторые народные забавы силового характера впоследствии перекочевали в разъезжающие по стране цирки шапито. На арену выходили атлеты, поражавшие людей своей необыкновенной силой. В программу их выступлений входили сложные силовые упражнения, жонглирование гирями и ядрами. Нередко проводились турниры по борьбе с участием “загадочных” чемпионов. Как правило, эти турниры сенсационными названиями привлекали большое количество зрителей. Шапито сыграл большую роль в появлении многих атлетических видов спорта, в том числе и гиревого.

Родословная отечественной тяжелой атлетики, а также и гиревого спорта, ведется с “Кружка любителей атлетики”. Основал его 10 августа 1886 года петербургский врач В.Ф. Краевский. Кстати, в занятиях атлетов того времени преобладали упражнения с гирями. В записках Краевского имеются такие строки: “… Когда я являюсь в общество молодых людей я вижу их бездействие, я их не уговариваю к “работе” – беру гири в руки, и этого довольно. Вместо разговоров начинается “работа” ..Застучали гири, и пошло веселье”.



Благодаря гирям великолепных достижений добились пионеры тяже- лоатлетического спорта и борьбы в России: Сергей Елисеев, Георг Гаккеншмидт, Петр Крылов, Георг Лурих, Иван Заикин, Иван Поддубный, Никандр Вахтуров.  
Уфимец Сергей Елисеев – чемпион России 1900 года второй призер всемирного чемпионата профессиональных тяжелоатлетов, проходившего в Париже, – творил с гирями чудеса. Он, в частности, делал «крест» – держал в руках в горизонтальном положении двухпудовики.

«Королем гирь» называли Петра Крылова, уроженца Сергиева Посада. Этот атлет мог жонглировать тремя двухпудовиками.

Уроженец Нижегородской губернии профессиональный атлет Никандр Вахтуров двумя руками перекидывал двухпудовую гирю через товарный вагон.

Многие наши прославленные мастера «железной игры» с превеликой пользой для себя упражнялись с гирями. Среди них – первый чемпион Мира по тяжелой атлетике Григорий Новак, Иван Удодов, Аркадий Воробьёв, Леонид Жаботинский, Василий Алексеев и др.

В 1948 году, учитывая интерес к упражнениям с гирями, в Москве был проведён Всесоюзный конкурс силачей, в котором приняли участие победители республиканских конкурсов. Соревнования проводились в четырёх весовых категориях: до 60, 70, 80 и свыше 80 кг. Участники конкурса выполняли рывок гири одной рукой и толчок двух гирь от груди. При этом разрешалось их выжимать, швунговать и доталкивать. Кроме того, спортсмены соревновались в упражнениях со штангой: в рывке и толчке двумя руками.

По непонятным причинам долгое время гиревой спорт не был включен в Единую всесоюзную классификацию.  
В 50-е годы занятия с гирями продолжали пользоваться популярностью у сельской молодежи, студентов, воинов Вооруженных Сил. Соревнования проводились в виде конкурсов силачей, где не было ни правил, ни классификационных нормативов. Однако интерес к этому, поистине народному, виду спорта никогда не ослабевал.

Современное летоисчисление гирь, как самостоятельного вида спорта, с утверждёнными Союзом спортивных обществ и организаций России правилами соревнований, спортивной классификацией, принято считать 1962 год. Регулярными стали соревнования Россовета ДСО “Урожай”, “Водник”, а чуть позже и Вооруженных Сил, где гири были включены во Всесоюзную спортивную классификацию.

Конкурсы и состязания по поднятию гирь пользовались популярностыо на Украине, в Литве, Белоруссии, Латвии. Вслед за Россией и там стали проводить официальные соревнования по гиревому спорту, объявив гири национальным видом спорта.

Однако, скоро выявилисъ существенные отличия в правилах соревнований. Так, в России были введены 4 весовые категории, на Украине – 5; а в Литве – 9.

Бурное развитие гиревого спорта в начале 70-х годов, выявило потребность в соревновательной деятельности между командами союзных республик. Первой такой встречей был турнир, организованный в 1972 году украинским “Колосом”, который проходил в г. Скадовске Херсонской области. В дальнейшем обмен спортивными делегациями стал постоянным. К ним подключились Литва, Белоруссия, Латвия.

Развитию гиревого спорта во многом способствовало проведение всесоюзных турниров: имени В. Уманского в Беловодске, Ворошиловоградской области; мемориал Н. Жеребцова в г Казани; турнир Литовского морского пароходства в Клайпеде. Рекордное количество – 44 команды из 5 союзных республик собрал в 1977 году всесоюзный турнир дважды героя Советского Союза М.Т. Степанищева в Липецке.

Наряду с увеличением количества соревнований по гиревому спорту формировались и крепли его организационные структуры. В 1978 году была создана Всероссийская комиссия гиревого спорта, вошедшая в состав Всероссийской федерации национальных видов спорта, которая в скором времени была реорганизована в самостоятельную федерацию. В 1978 году был проведён первый официальный чемпионат России.

Совершенствовались правила соревнований, методика подготовки гиревиков, резко вверх пошли результаты спортсменов.

В 1984 году по предложению федерации союзных республик для координации работы по развитию гиревого спорта, разработки единых правил соревнований, спортивной классификации была создана всесоюзная комиссия.  
Силами энтузиастов (Б.Вишняускаса, В.Воропаева, В.Полякова, В.Рассказова) были разработаны общесоюзные правила соревнований и разрядные нормативы (в том числе и нормативы, дающие право на присвоение почётного звания «Мастер спорта СССР»). Гиревой спорт был включён в Единую всесоюзную спортивную классификацию 1985-1988гг. как самостоятельный вид спорта.

Результатом долгой и нелёгкой работы стал первый чемпионат Советского Союза в Липецке в ноябре 1985 года. Гиревой спорт вышел на всесоюзную арену.

Включение гиревого спорта в Единую всесоюзную спортивную классификацию, проведение чемпионатов страны сыграло положительную роль в становлении гиревого спорта, его популярности. Однако рост технических результатов потребовал совершенства форм организации соревнований, внесения дополнений и изменений в правила. С этой целью в 1989 году был установлен 10-минутный регламент времени при выполнении классических упражнений. Соревнования стали более зрелищными и эмоциональными.

В конце 80-х годов появился второй вид гиревого спорта – толчок двух гирь по длинному циклу с 10 минутным регламентом. В 1989 году в г. Талси был проведен первый Кубок СССР по этому виду гиревого спорта. По результатам 4-х летнего эксперимента были разработаны общие правила соревнований и разрядные нормы, которые вошли в Единую всероссийскую спортивную классификацию 1993-1996 гг.

Распад Союза поставил гиревой спорт в новые условия. Появилась возможность выйти на международную арену.

В ноябре 1992 года в г. Бресте состоялась учредительная конференция по созданию международной Федерации гиревого спорта. Были избраны руководящие органы Федерации.

С 1993 года ежегодно проводятся чемпионаты Мира по гиревому спорту.

**2. Методика тренировок в гиревом спорте. Повторный и интервальный метод тренировок**

Процесс развития  физических качеств гиревика должен быть максимально связан с формированием двигательных навыков. Решение этой проблемы мы видим в максимальном приближении развития физических качеств гиревиков к их реальной спортивной деятельности, с тем  чтобы максимально повысить степень взаимодействия системы «гиревик - гири» с помостом. В связи с этим при оценке эффективности развития физических качеств гиревиков необходимо учитывать не только показатели силы, быстроты, выносливости, выраженные в килограммах, темпе и ритме движений, минутах или секундах, но и уровень взаимодействия спортсмена с гирями и помостом.

Для оценки тренировочной нагрузки в гиревом спорте пользуются различными критериями: объемом нагрузки, ее интенсивностью, количеством и очередностью различных упражнений, режимом мышечной деятельности, интервалом отдыха между подходами.

Количество поднятого за тренировку веса, число подъемов гирь - объем тренировочной работы, а скорость выполнения упражнений, количество движений в процентах от максимально возможного характеризует ее интенсивность. Широкое распространение в спортивной практике получил метод определения интенсивности по частоте пульса. У высококвалифицированных атлетов пульсовая стоимость одного цикла упражнения гораздо ниже, чем у начинающего гиревика, а максимальная частота сердечных сокращений достигает зачастую 200 и более ударов в минуту.

Применяемые в тренировке гиревиков методы подразделяются на две группы: непрерывные – равномерный и переменный; прерывистые – интервальный, повторный, контрольный и соревновательный.

**Интервальный метод**

Интервальный метод тренировки характеризуется четкой дозировкой продолжительности выполнения упражнений – не более 2 минут; четким планированием интервала отдыха 30 – 120 секунд между подходами и 4 - 5 минут между сериями подходов. Показатели ЧСС используются в качестве критерия оценки интенсивности упражнения и продолжительности интервала отдыха. Количество повторений в подходе должно быть таким, чтобы частота пульса к его завершению была в пределах 170 – 180 ударов в минуту, а следующий подход начинался при снижении пульса до 120 – 130 ударов в минуту. Если показатели пульса к концу интервала отдыха не возвратились к указанным величинам, то это говорит о том, что нагрузка в подходе завышена и ее надо снизить – сократить количество повторений или понизить интенсивность, темп выполнения упражнений.

Интервальный метод тренировки позволяет комплексно развивать специальную и скоростную выносливость (аэробные и анаэробные возможности организма).

В процессе исследования мы использовали разные комбинации длительности рабочих фаз и интервалов отдыха. Наиболее приемлемые:

- 30 секунд - работа, 30секунд - отдых;

- 60 секунд - работа, 60секунд - отдых;

- 60 секунд - работа, 30секунд - отдых.

Преимущества интервального метода состоят, прежде всего, в том, что он позволяет точно дозировать тренировочную нагрузку. Применение интервального метода обеспечивает высокую плотность нагрузки, быстрое вхождение в спортивную форму. Ввиду быстрого роста спортивной формы за короткий срок наступает адаптация к этому методу тренировки,– снижается его эффективность. Кроме того, спортивная форма, приобретенная посредством интервального метода, утрачивается быстрее, чем достигнутая с помощью других методов тренировки.

**Повторный метод**

Повторный метод тренировки характеризуется четким разделением отдельных периодов работы паузами отдыха. При тренировке повторным методом гиревик многократно выполняет упражнение до утомления. Продолжительность пауз бывает обычно такой длительности, чтобы обеспечить полное восстановление сил. Применение повторного метода позволяет решать разнообразные задачи: развитие скоростных возможностей (при толчке с небольшим количеством повторений), развитие специальной выносливости с повышением устойчивости тканей к пониженному содержанию кислорода в крови (при толчке с предельным количеством повторений), тактическая подготовка – закрепление равномерного темпа выполнения упражнений, воспитание психической устойчивости.

При выполнении упражнений повторным методом возникают значительные, а иногда максимальные напряжения в отдельных системах организма. Например, выполнение подхода с большим количеством повторений в максимальном темпе вызывает сдвиги в кислородном долге, близкие к максимальным, частота пульса может возрастать до 200 ударов в минуту и более.

Повторное выполнение работы увеличивает энергетические ресурсы в мышцах, способствует более экономичному расходованию энергозапасов мышц. Коренное отличие повторного метода от других заключается в преимущественном воздействии на обмен веществ в мышцах, в то время как вышеописанные методы в большей мере воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Благодаря повторному методу тренировки, с одной стороны, возрастает мышечный потенциал, а с другой – способность мышцы работать при низком содержании кислорода, что значительно расширяет анаэробные и скоростные возможности гиревиков. Тренировка гиревиков – разрядников без применения повторного метода никогда не будет полноценной.

**3. Принцип Табата.**

**Табата** — это высокоинтенсивная интервальная тренировка для укрепления мышц, развития выносливости и похудения.

Принцип таков: 20 секунд вы выполняете упражнение в максимальном темпе и отдыхаете 10 секунд. Это — один раунд, их нужно сделать 8. Вся тренировка по протоколу занимает 4 минуты.

## Преимущества табаты

Почему тренировки по табате настолько популярны? Давайте рассмотрим список преимуществ:

* **Экономия времени.** Каждый сможет найти 20-30 минут на тренировки несколько раз в неделю.
* **Универсальность.** Заниматься можно дома и на улице, с инвентарем и без.
* **Быстрое сжигание жира.** На 20-минутной тренировке тратиться большое количество энергии, сопоставимое с часовой тренировкой. Большие энергозатраты стимулируют организм сжигать жир.
* **Увеличение мышечной массы.** Тренировки по табате у новичков укрепят мышцы всего тела.

## Какие упражнения делать на тренировке?

Тренировку по табате можно выполнять с любыми упражнениями, однако желательно выбирать те, которые задействуют крупные мышечные группы. Это усилит эффект от тренировок.

 Например, новички могут выполнять прыжки, зашагивания на тумбу, приседания, бег, полуберпи, заниматься на велотренажере и эллипсоиде.

Для продвинутых атлетов подойдут бёрпи, запрыгивания на высокую тумбу и все упражнения для новичков.

В интернете большое количество опасных и неэффективных табата упражнений. Особое внимание следует обратить на упражнения, где задействован пресс. Именно в них при быстром выполнении искажается техника, в результате чего возрастает риск травмы спины.

## Рекомендации по занятиям табатой

* **Разминайтесь.** Несмотря на то, что табата — это 4-х минутная тренировка, разминке вы должны уделить еще больше времени. Выполняйте разминку в медленном темпе, сделайте суставную [гимнастику](https://athleticdaily.com/razminka/). Ваш организм будет работать на пределе, поэтому разминка разогреет тело и мышцы, активизирует сердечно-сосудистую систему.
* **Соблюдайте интервалы.** Пользоваться стандартным таймером на телефоне — неудобно. Скачайте специальное приложение для табата-тренировок, которое само отсчитывает время и звуковыми уведомлениями предупреждает об начале.
* **Не забывайте о заминке.** После выполнения табаты ваш пульс будет сильно повышен, поэтому его нужно плавно снизить. Не нужно сразу же идти на диван. Выполните бег на месте, быструю ходьбу несколько минут.

## Таймер для табата тренировок

Чтобы было проще следить за временем, скачайте на телефон **табата таймер**. Его вы можете найти бесплатно в своем магазине приложений. Таймер будет отсчитывать время тренировки и отдыха и уведомлять вас звуком.

## Ответы на популярные вопросы по табате

* **Как часто выполнять табату?**

Занимайтесь табатой 3-4 раза в неделю. Сохраняйте интервал отдыха — один день, чтобы мышцы успевали восстанавливаться.

* **Какова продолжительность табата тренировки?**

Если вы новичок, то начните с 3 комплексов табаты и выполняйте различные базовые упражнения. На такую тренировку уйдет около 25 минут (с учётом отдыха между комплексами и разминки с заминкой). Для продвинутых спортсменов — 4-5 комплексов за одну тренировку.

* **Можно ли совмещать табату и силовые тренировки?**

Табата — это высокоинтенсивная тренировка, которая производит большие энергозатраты для организма. Табата в 30 минут может заменить полноценную силовую тренировку. Поэтому протокол «табата» нужно выполнять в отдельные дни от тренировок в зале.

## Вывод

**Табата** — это отличный метод [интервальной тренировки](https://athleticdaily.com/interval-training/), который укладывается в четыре минуты. Вы можете использовать различные упражнения с собственным весом и со снарядами. Тренировки подходят как новичкам, так и опытным атлетам.

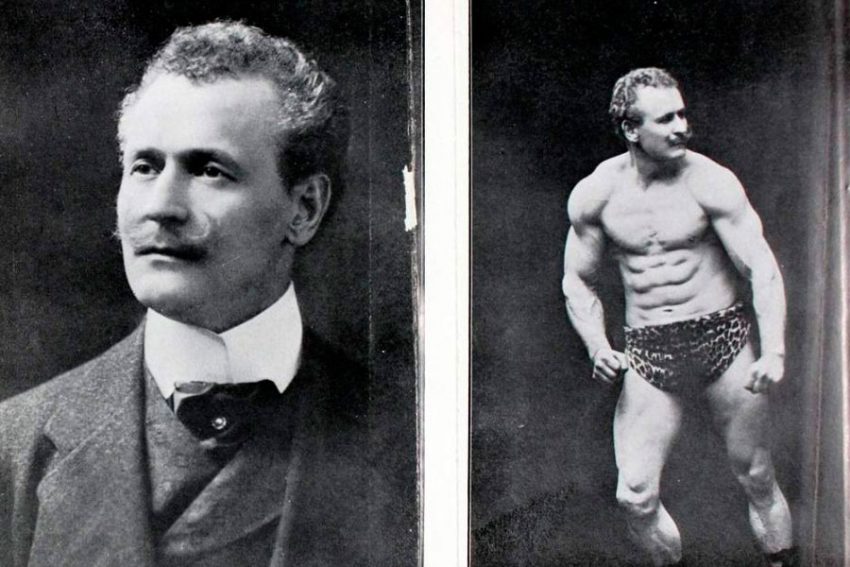
**4. Знакомимся с соревнованиями. Чемпионат России – 2017, г. Томск**

[Промо-ролик ЧР – 2017](https://www.youtube.com/watch?v=N--H1ZmbxKc)

[Яркие](https://www.youtube.com/watch?v=OZOPm4VWNRU) моменты Чемпионата России по гиревому спорту – 2017

[Рывок](https://www.youtube.com/watch?v=8HAmemkhyfE). Михаил Квшнин

**5. Величайшие силачи прошлого и современности. Евгений Сандов**

****

«Отец бодибилдинга» и сильнейший человека мира XX века Евгений Сандов — это культовая личность, которую знает каждый уважающий себя культурист. Юджин Сэндоу, как называют его на западный манер, никогда не прибегал к помощи каких-либо препаратов и добавок, стимулирующих рост мышечной массы. Именно он познакомил широкие массы с понятиями здорового образа жизни, культуры тела, правильного питания, стал примером для подражания. Сандов показал окружающим, что хорошо выглядеть и быть сильным может абсолютно любой человек. Главное, постоянно тренироваться, придерживаться исключительно здорового и полезного рациона.

Юджин не только активно пропагандировал здоровый активный образ жизни, но и разработал собственную гимнастику для атлетов. Свою систему он описал в книгах — «Сила и как ее обрести», «Система физического тренинга Сандова».

## Антропометрические данные

* Рост — 170 см
* Вес — 88 кг
* Бицепс — 43 см
* Бедро — 63 см
* Икры — 40 см

## Биография

Будущий кумир атлетов во всем мире появился на свет в Кенигсберге (Калининграде) в 1867 году. Его настоящее имя Фридрих Вильгельм Мюллер. В детстве мальчик не отличался крепким здоровьем, а, наоборот, был довольно слаб здоровьем и часто болел. Это огорчало юного Вильгельма, которому хотелось стать сильным, поэтому, будучи студентом, он заинтересовался физической культурой и анатомией. Данные предметы привлекали будущего основателя бодибилдинга и заложили теоретическую основу для успешных тренировок, которые помогли Евгению развить красивое тело и прекрасную мускулатуру. Его тренером был Луис Дурлахе, который применял разносторонний подход для достижения прекрасных результатов в спорте. Он пропагандировал постепенное отягощение.

В восемнадцатилетнем возрасте Фридрих решил переехать в Англию. Юноша стал цирковым артистом и начал выступать на арене. Именно в это время Мюллер решает взять псевдоним, остановив свой выбор на «Евгении Сандове», поскольку его мать была русской, а именно на русских силачей тогда была мода. Он демонстрировал на сцене самые разнообразные трюки на силу, а также позировал, показывая свою красиво слаженную мускулатуру. Наряду с выступлениями, силач активно занимался борьбой, быстро завоевав славу непобедимого. Это привлекло внимание к персоне Сандова и его системе тренировок.

Переезд в Америку открыл новые перспективы для Фридриха, который стал участвовать в рекламе спортивных снарядов, пропагандировать здоровый образ жизни и сбалансированное правильное питание. Он создает аналоги спортивных салонов, студий, тренажерных залов. В 1901 году Евгений организует первый конкурс для атлетов. На соревновании силачи демонстрировали отличную физическую форму. Это был прототип «Мистера Олимпия».

## Силовые показатели

Основатель бодибилдинга был способен:

1. отжаться не меньше двух сотен раз за четыре минуты;
2. на вытянутых впереди руках он могу удерживать некоторое время гири весом 27 килограмм;
3. состязался с разъяренным диким животным — львом, на морду которого был надет намордник, а на лапы — специальные мешки, а силач откидывал его в сторону, когда он бросался на него;
4. держал в руках гирю, весящую 22 килограмма, когда на нем одновременно сидели несколько человек, а он держался пятками за опору, а затылком — на стульях;
5. подняв штангу весом в 122 килограмм в 1984 г, на концах которой находятся полные сферы с человеком в каждой, установив мировой рекорд;
6. одной рукой в 1895 г Евгений поднял штангу весом 115 кг, а также сделал жим, после чего переложил снаряд в другую руку, выполнил приседание и лег на спину, а затем поднялся.

Наблюдая за силачом, публика была в восторге, а Сандов, который на то время по полному праву считался сильнейшим в мире, с превеликим удовольствием показывал свои упражнения. Большинство рекордов, которые он поставил, остаются непобитыми и на сегодняшний день.

## Принципы тренировок

Силач придерживался следующих основ:

1. Тренировался практически все свободное время.
2. Составлял правильно все выполняемые физические упражнения.
3. Подбирал массу снарядов с учетом своего возраста и исходных физических данных.
4. Выполнял упражнения перед зеркалом, что позволяло добиваться ему отличной техники исполнения.
5. Двигаться в спокойном ритме, когда на каждое сокращение приходится по 2 секунды.
6. Каждые тридцать дней регулярных тренировок он прибавлял вес для гантелей.
7. Обязательно делал каждое занятие статические упражнения, которые позволяют силовым показателям быстро расти.
8. Никогда не начинал заниматься сразу после трапезы.
9. Всегда принимал ванну сразу после занятия с прохладной водой либо обертывался влажным полотенцем, а затем вытирался сухим.

Эти девять принципов позволяли Фридриху добиваться отличных результатов.

В своих тренировках Евгений Сандов придерживался пяти базовых принципов:

1. Мысленно концентрировать внимание на сокращение мускулатуры. Сознание должно быть направлено на работающие мышечные группы, что позволяет управлять каждым движением тела.
2. Думать исключительно о конечном результате и не останавливаться половине достигаемой цели.
3. Использовать массу собственного тела по максимуму.
4. Никогда не переживать о своей физической форме, поскольку выполнять упражнения могут люди любой комплекции и уровня подготовки.
5. Достижение отличных результатов становится возможным абсолютно для любого человека, если он будет регулярно заниматься в течение пяти лет.

Система Сандова, действительно, работает и она рассчитана исключительно на натуралов. Она была создана «отцом культуризма» больше века назад. Она и на сегодняшний день остается актуальной, пользуется большой популярностью у атлетов, которые желают укрепить здоровье и обрести красивое тело без применения анаболических стероидов. Эти принципы применяли в своих тренировках Иван Поддубный и другие известные спортсмены.

[Тренировочный день Е. Сандова](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=tv5WXX18BzI&feature=emb_logo)

**II. Практическая часть**

**Группа НП – 1, СОГ - 1**

Вторник 17.03.2020 г.: сила

1. Подтягивание на перекладине либо отжимания от пола широким хватом: 3 х на максимум
2. Отжимания на брусьях (от пола узким хватом): 3 х на максимум
3. Приседания на одной (пистолет) либо на двух ногах: 5 х 40-50 раз
4. Подъем туловища лежа на спине: 3 х 20-30 раз
5. Упражнения на растягивание и расслабление мышц, закаливающие процедуры.

Примечание: отдых между подходами до полного восстановления

Среда 18.03.2020 г.: полный отдых, восстановительные процедуры ( подвижные и спортивные игры, ходьба на свежем воздухе)

Четверг 19.03.2020: быстрота

1. ОРУ из легкой атлетики: Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, скрестным шагом, приставным шагом (левым и правым боком), прыжки: ноги врозь вместе, на правой и левой ноге, ноги вместе.
2. Ускорения: 5 х 20-30 метров
3. Прыжки на двух: 5 х 10-12 раз
4. Упражнения на растягивание и расслабление мышц, закаливающие процедуры.

Примечание: отдых между подходами до полного восстановления.

Пятница 20.03.2020: силовая выносливость

1. Круговая тренировка:

- отжимания широким хватом – 15-20 р.

- приседания на одной либо на двух ногах- 10-20 р.

- подъём туловища лежа на спине – 15-20 р.

- отжимания узким хватом – 15-20 р.

- выпрыгивания вверх из положения упор присев с подтягиванием коленей к груди – 10-15 р.

- подъем туловища из положения лежа на животе – 15-20 р.

- броски кирпича (камня) вперед вверх поочередно левой и правой рукой – 10-15 р.

- бег на месте – 30 сек.

2. Упражнения на растягивание и расслабление мышц, закаливающие процедуры. Примечание: отдых между упражнениями 10-15 секунд, отдых между подходами до полного восстановления.

Суббота: выносливость

1. Длительный бег по пересеченной местности: 800-2000 метров; либо 10-20 минут
2. Упражнения на растягивание и расслабление мышц, закаливающие процедуры, посещение бани.

Воскресение: полный отдых, восстановительные процедуры ( подвижные и спортивные игры ходьба на свежем воздухе)

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Дубель