**Четверг, 3 февраля**

**Группа БУ-1**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

I Подготовительная часть: бег на месте, обще-развивающие упр., упр. на гибкость 15 мин.

IIОсновная часть: 1. Упр. на быстроту:

 - приседания 2 подхода по 3 повторения;

 - отжимания 2х3

2. Специальная физическая подготовка:

 - вставание со стойки на мост 2х6;

3. Упр. на силу:

 - подтягивание 2 подхода до максимального утомления(max);

 - отжимания 2хmax;

 - приседания 2х15;

 - подъём туловища лёжа на спине(пресс) 1хmax;

 - подъём туловища лёжа на животе (спина) 1хmax

4. Упр. на выносливость:

 - прыжки на скакалке ( или прыжки на одной ноге) 3х30сек

III Заключительная часть: растяжка 5 мин.

**Вторник, 8 февраля**

**Группа БУ-1**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

I Подготовительная часть: бег на месте, обще-развивающие упр., упр. на гибкость 15 мин.

IIОсновная часть: 1. Упр. на быстроту:

 - приседания 2 подхода по 3 повторения;

 - отжимания 2х3

2. Специальная физическая подготовка:

 - вставание со стойки на мост 2х6;

3. Упр. на силу:

 - подтягивание 2 подхода до максимального утомления(max);

 - отжимания 2хmax;

 - приседания 2х15;

 - подъём туловища лёжа на спине(пресс) 1хmax;

 - подъём туловища, лёжа на животе (спина) 1хmax

4. Упр. на выносливость:

 - прыжки на скакалке ( или прыжки на одной ноге) 3х30сек

III Заключительная часть: растяжка 5 минут

Группа БУ-4

Развитие, быстроты, силы, выносливости.

I Подготовительная часть: бег на месте, обще-развивающие упр., упр. на гибкость 15 мин.

II Основная часть: 1. Упр. на быстроту:

 - приседания 3 подхода по 6 повторений;

 - отжимания 3х6;

2. Специальная физическая подготовка:

 - вставание со стойки на мост 2х10;

3. Упр. на силу:

 - подтягивание 4 подхода до максимального утомления ( max );

 - отжимания 4хmax;

 - приседания 4х20;

 - подъём туловища, лёжа на спине (пресс) 1хmax;

 - подъём туловища, лёжа на животе (спина) 1хmax

4.Упр. на выносливость:

 - прыжки на скакалке ( или прыжки на одной ноге) 6х1 мин

III Заключительная часть: растяжка 10 мин.

**Четверг, 10 февраля**

**Группа БУ-1**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

I Подготовительная часть: бег на месте, обще-развивающие упр., упр. на гибкость 15 мин.

IIОсновная часть: 1. Упр. на быстроту:

 - приседания 2 подхода по 3 повторения;

 - отжимания 2х3

2. Специальная физическая подготовка:

 - вставание со стойки на мост 2х6;

3. Упр. на силу:

 - подтягивание 2 подхода до максимального утомления(max);

 - отжимания 2хmax;

 - приседания 2х15;

 - подъём туловища лёжа на спине(пресс) 1хmax;

 - подъём туловища, лёжа на животе (спина) 1хmax

4. Упр. на выносливость:

 - прыжки на скакалке ( или прыжки на одной ноге) 3х30сек

III Заключительная часть: растяжка 5 мин.

**Вторник, 15 февраля**

**Группа БУ-1**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

I Подготовительная часть: бег на месте, обще-развивающие упр., упр. на гибкость 15 мин.

IIОсновная часть: 1. Упр. на быстроту:

 - приседания 2 подхода по 3 повторения;

 - отжимания 2х3

2. Специальная физическая подготовка:

 - вставание со стойки на мост 2х6;

3. Упр. на силу:

 - подтягивание 2 подхода до максимального утомления(max);

 - отжимания 2хmax;

 - приседания 2х15;

 - подъём туловища лёжа на спине(пресс) 1хmax;

 - подъём туловища лёжа на животе (спина) 1хmax

4. Упр. на выносливость:

 - прыжки на скакалке ( или прыжки на одной ноге) 3х30сек

III Заключительная часть: растяжка 5 мин.

**Вторник, 15 февраля**

**Группа БУ-4**

Развитие, быстроты, силы, выносливости.

I Подготовительная часть: бег на месте, обще-развивающие упр., упр. на гибкость 15 мин.

II Основная часть: 1. Упр. на быстроту:

 - приседания 3 подхода по 6 повторений;

 - отжимания 3х6;

2. Специальная физическая подготовка:

 - вставание со стойки на мост 2х10;

3. Упр. на силу:

 - подтягивание 4 подхода до максимального утомления ( max );

 - отжимания 4хmax;

 - приседания 4х20;

 - подъём туловища, лёжа на спине (пресс) 1хmax;

 - подъём туловища, лёжа на животе (спина) 1хmax

4.Упр. на выносливость:

 - прыжки на скакалке ( или прыжки на одной ноге) 6х1 мин

III Заключительная часть: растяжка 10 мин.