**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.

**Суббота, 5 февраля**

**Группа БУ-4**

Развитие выносливости.

I Подготовительная часть: обще-развивающие упр., упр. на гибкость; 10 мин.

II Основная часть: на улице медленный бег (можно лыжи) 20 – 60 мин.

III Заключительная часть: растяжка 5 мин.

**Понедельник, 7 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.

**Четверг, 10 февраля**

**Группа БУ-4**

Развитие, быстроты, силы, выносливости.

I Подготовительная часть: бег на месте, обще-развивающие упр., упражнения 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.

**Суббота, 12 февраля**

**Группа БУ-4**

Развитие выносливости.

I Подготовительная часть: обще-развивающие упр., упр. на гибкость; 10 мин.

II Основная часть: на улице медленный бег (можно лыжи) 20 – 60 мин.

III Заключительная часть: растяжка 5 мин.

**Понедельник, 14 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.