**Учебно – тренировочные занятия группы БУС 6 г.об. в период**

**с 13 апреля по 26 апреля 2020 года**

**тренера –преподавателя Рыжаковой С.В.**

**Понедельник**

Разминка – 15 мин., каждую позицию удерживать 30-40 сек.



Основная работа – 40 мин., паузы отдыха между упражнениями 3-4 мин. После выполнения 1 серии отдых 10 мин.

1.сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (отжимания);

2. «лодочка» - прогибания из положения лёжа лицом вниз, руки вверх. Положение прогиба обозначить;

3. «уголок» - поднимание прямых ног из положения лёжа на спине или сидя с опорой руками сзади;

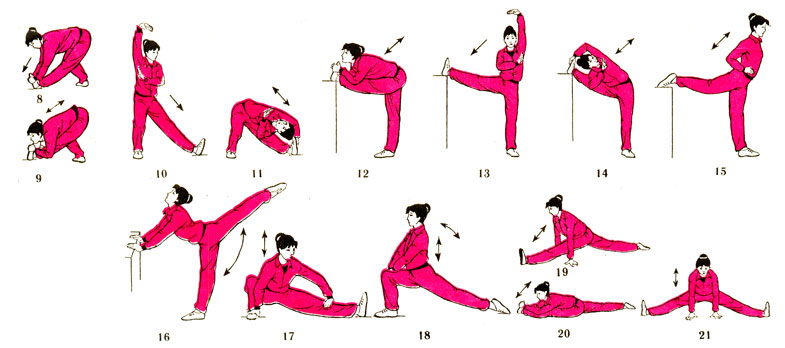
4. подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа;

5. «пистолет» - приседания на одной ноге с опорой рукой о гимнастическую стенку;

Заминка – ходьба на месте высоко поднимая колени с активной работой рук – 5 мин.

**Вторник**

Разминка – 15 мин., количество повторений в каждом упражнении 16 – 20 раз



Основная работа – 40 мин., паузы отдыха между упражнениями 3-4 мин. После выполнения 1 серии отдых 10 мин.

1.зашагивания на опору высотой 30 – 40см («степ» шаги);

2. «лестница»- пресс;

3.выход из упора на локтях в упор лежа и обратно;

4.присед на гимнастической стенке;

5.подтягивание на высокой (низкой) перекладине

Заминка – ходьба на месте высоко поднимая колени с активной работой рук – 5 мин.

**Среда**

Разминка – 15мин:

Бег высоко поднимая бедро – 30 сек. + прыжки ноги в стороны, руки вверх – 30 сек. + прыжки на стопе скручивая туловище – 30 сек. + «разножка» (прыжки со сменой ног) 30 сек + бег высоко поднимая бедро – 30 сек.

Упражнения выполняются последовательно без отдыха. После выполнения последнего упражнения переход на ходьбу на месте в сочетании с упражнениями на восстановление дыхания.

Основная работа – 40 мин., паузы отдыха между упражнениями 3-4 мин. После выполнения 1 серии отдых 10 мин:

1.прыжки на скакалке в течении 1 минуты;

2.передвижение «гусиным шагом» + прыжки в длину с места с продвижением вперед;

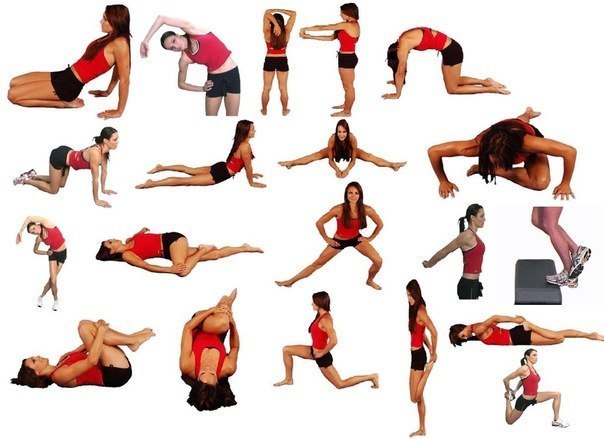
3.вбегания по лестнице;

4.бег на месте высоко поднимая бедро в течении 30 секунд;

Заминка – ходьба на месте высоко поднимая колени с активной работой рук – 5 мин.

**Четверг**

Разминка – 15 мин., количество повторений в каждом упражнении 16 – 20 раз



Основная работа – 40 мин., паузы отдыха между упражнениями 3-4 мин. После выполнения 1 серии отдых 10 мин

1.бег на месте с высоким подниманием бедра;

2. «скалолаз» - быстрая смена ног в положении упор лежа;

3. «разножка» - смена ног в положении стойка на лопатках;

4.прыжки на скакалке;

5.жим руками сзади;

6.подтягивание коленей к груди из положения вис на вытянутых руках;

7.прыжки боком через скамейку;

Заминка – ходьба на месте высоко поднимая колени с активной работой рук – 5 мин.

**Пятница**

Разминка – 15 мин:

Бег высоко поднимая бедро – 30 сек. + прыжки ноги в стороны, руки вверх – 30 сек. + прыжки на стопе скручивая туловище – 30 сек. + «разножка» (прыжки со сменой ног) 30 сек + бег высоко поднимая бедро – 30 сек.

Упражнения выполняются последовательно без отдыха. После выполнения последнего упражнения переход на ходьбу на месте в сочетании с упражнениями на восстановление дыхания.

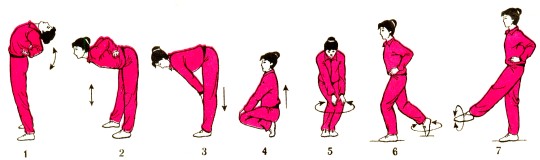
Основная работа – 40 мин., паузы отдыха между упражнениями 3-4 мин. После выполнения 1 серии отдых 10 мин

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения (3-6 серий) | Количество прыжков |
| 1  2  3  4  5  6 | прыжки на стопе  многоскоки  прыжки с подтягиванием коленей к груди  прыжки с глубокого выпада со сменой ног  «блоха» на месте левой ногой  «блоха» на месте правой ногой | 80-100  80-100  40-60  60-80  40-60  40-60 |

Заминка – ходьба на месте высоко поднимая колени с активной работой рук – 5 мин.

**Воскресенье**

Разминка – 15 мин., количество повторений в каждом упражнении 16-20 раз



Основная работа – 40 мин., паузы отдыха между упражнениями 3-4 мин. После выполнения 1 серии отдых 10 мин

1.зашагивания на опору высотой 30 – 40см («степ» шаги);

2. «лестница»- пресс;

3.выход из упора на локтях в упор лежа и обратно;

4.присед на гимнастической стенке;

5.подтягивание на высокой (низкой) перекладине;

Заминка – ходьба на месте высоко поднимая колени с активной работой рук – 5 мин.