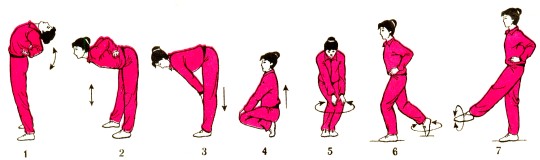
**Учебно – тренировочные занятия группы УУС 2 г.об. в период**

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

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

**Понедельник**

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.упругие прыжки на двух ногах с весом 5 кг. – 2 серии х 30 повторений

2.жим от груди лежа отяжеления 10 кг. – 2 серии х 20 повторений

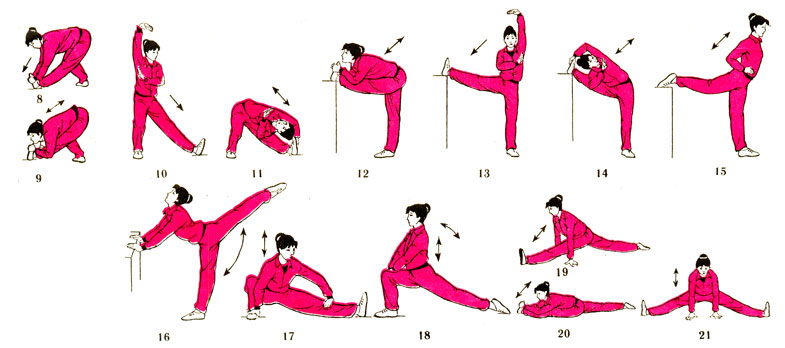
3.имитация работы рук с отяжелением 2.5 кг. – 2 серии х 20 повторений

4.поднимание бедром груза 10 кг, стоя на одной ноге – 2 серии х 10 повторений

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.сидя с отяжелением 5 кг. на плечах, упругие наклоны вперед – 2 серии х 30 повторений

2.выпады в шаге с отягощением 5 кг.в руках – 2 серии х 30 повторений (на каждую ногу )

3. задняя поверхность бедра – 2 серии х 10 повторений ( отяжеление – 5 кг.)

4. прыжки через скакалку – 2серии х 200 прыжков

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.сидя на скамейке (стуле), ноги шире плеч. Повороты в стороны с отяжелением на плечах – 2 серии х 30 повторений в каждую сторону

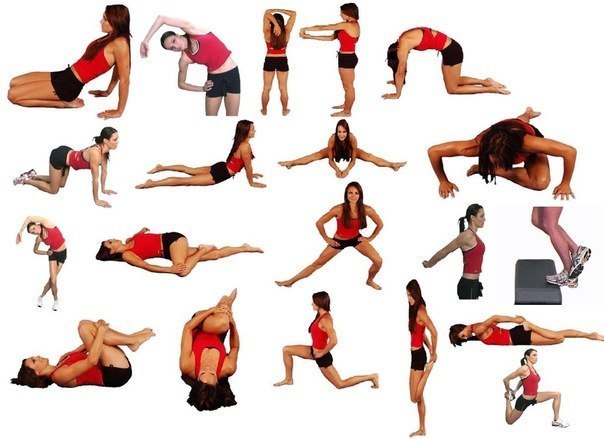
2.переход через скамейку, более высокую опору с отяжелением на плечах, выпрямляя ногу на опоре , при спуске с легкой амортизацией стопы – 2 серии х 30 повторений на каждую ногу

3.приседания с отягощением на плечах – 2 серии х 30 повторений

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.наклоны вперед с отягощением на плечах, с акцентом сгибание-разгибание – 2 серии х 30 повторений

2.стоя на опоре, выпад одной ногой в сторону – вниз, с быстрым подъемом назад с отгощением на плечах -2 серии х 40 повторений (20 – влево, 20 – вправо)

3.задняя поверхность бедра – 2 серии х 20 повторений

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.

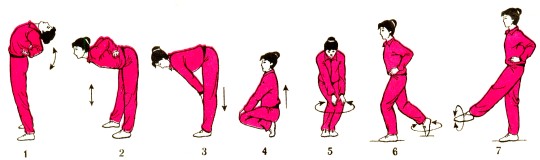
Основная работа – 40 мин., паузы отдыха между упражнениями 3-4 мин. После выполнения 1 серии отдых 10 мин

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения (2 серии) | Количество прыжков |
| 1  2  3  4  5  6  7 | прыжки на стопе  «лягушка» на дальность  прыжки с глубокого выпада со сменой ног  многоскоки  прыжки через барьер 60-70 см двумя ногами  многоскоки из стороны в сторону  прыжки с подтягиванием коленей к груди | 70-140  5-10  20-40  40-60  20-40  40-60  20-40 |

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.