

**Задания для учащихся
ДЮСШ № 1 для самостоятельной работы
Учащихся ДЮСШ № 1**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Периодичность
1 год обучения			
1	Отжимания от пола	15 раз	3 раза в нед.
2	Прыжки из упора присев в упор присев	20 раз	3 раза в нед.
3	Упражнения на пресс	20 раз	3 раза в нед.
4	Прыжки на скакалке	1 мин.	4 раза в нед.
5	Упражнения на гибкость (шпагаты, мосты, складки)	10 мин.	Ежедневно
6	Упражнения для укрепления мышц спины	20 раз	3 раза в нед.
7	Бег на месте	2 мин.	3 раза в нед.
2 год обучения			
1	Отжимания от пола	20 раз	3-4 раза в нед.
2	Прыжки из упора присев в упор присев	25 раз	3-4 раза в нед.
3	Упражнения на пресс	25 раз	3-4 раза в нед.
4	Упражнения на укрепление мышц спины	25 раз	3-4 раза в нед.
5.	Упражнения на гибкость	10-15 мин.	ежедневно
6	Прыжки на скакалке	1-2 мин.	3-4 раза в нед.
7	Стойка на руках у опоры	20 раз	ежедневно
8	Бег на месте	2 - 3 мин.	3-4 раза в нед.
3 год обучения			
1	Отжимания	30 раз	4-5 раз в нед.
2	«Пистолеты»	по 15 на кажд. ногу	4-5 раз в нед.
3	Упражнения на пресс	30 раз	4-5 раз в нед.
4	Упражнения для укрепления мышц спины	30 раз	4-5 раз в нед.
5	Упражнения на гибкость	15 мин.	ежедневно
6	Стойки на руках	25-30 раз	ежедневно
7	Прыжки на скакалке	2-3 мин.	4-5 раз в нед.
8	Бег на месте	2 - 3 мин.	3-4 раза в нед.
4 год обучения			
1	Отжимания	35 раз	5 раз в нед.
2	«Пистолеты»	по 15-20 раз	5 раз в нед.
3	Прыжки из упора присев в упор присев	2 подхода	5 раз в нед.
4	Упражнения на укрепление пресса	35-40 раз	5 раз в нед.
5	Упражнения на укрепление спины	35-40 раз	5 раз в нед.
6	Упражнения на гибкость	15 мин.	ежедневно
7	Стойки на руках махом	20 раз	ежедневно
8	Стойки на руках силой	15 раз	ежедневно
9	Прыжки на скакалке	2-3 мин.	5 раз в нед.

10	Бег на месте	2 - 3 мин.	ежедневно
5 год обучения			
1	Отжимания	2 подх. по 20 раз	5 раз в нед.
2	«Пистолеты»	по 20 раз	5 раз в нед.
3	Прыжки вверх из упора присев в упор пр.	40-45 раз	5 раз в нед.
4	Упражнения на пресс	40-45 раз	5 раз в нед.
5	Упражнения на укрепление мышц спины	40-45 раз	5 раз в нед.
6	Упражнения на гибкость	15 мин.	ежедневно
7	Стойки на руках мах.	30 раз	ежедневно
8	Стойки на руках силой	20 раз	ежедневно
9	Удержание угол ноги врозь	10 подх. по 5 сек.	ежедневно
10	Прыжки на скакалке	3-4 мин.	5 раз в нед.
11	Бег на месте	2 - 3 мин.	ежедневно
6 год обучения			
1	Отжимания	2 подх. по 25 раз	5-6 раз в нед.
2	«Пистолеты»	2 подх. по 25 раз	5-6 раз в нед.
3	Прыжки вверх из упора присев в упор присев	2 под. по 25 раз	5-6 раз в нед.
4	Упражнения для укрепления мышц брюшн. пресса	50раз	5-6 раз в нед.
5	Упражнения на укрепление мышц спины	50 раз	5-6 раз в нед.
6	Упражнения на гибкость	15 мин.	ежедневно
7	Стойки на руках махом	30 раз	ежедневно
8	Стойки на руках силой	20 раз	ежедневно
9	Угол ноги врозь удержание	10 подх. по 5 сек.	ежедневно
10	Прыжки на скакалке	2-3 мин.	5-6 раз в нед.
11	Бег на месте	3- 4 мин.	ежедневно
7 – 8 год обучения			
1	Отжимания	2 под. по 25 раз	6 раз в нед.
2	«Пистолеты»	2 под. по 25 раз	6 раз в нед.
3	Прыжки уз упора присев вверх	2 под. по 30 раз	6 раз в нед.
4	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	50 раз	6 раз в нед.
5	Упражнения на укрепление мышц спины	50 раз	6 раз в нед.
6	Упражнения на гибкость	15-20 м	ежедневно
7	Стойки на руках махом	30-35 раз	ежедневно
8	Стойки на руках силой	20-25 раз	ежедневно
9	Угол ноги врозь удержание	10 под. по 6 с.	Ежедневно
10	Прыжки на скакалке	2-3 мин.	6 раз в нед.
11	Бег на месте	3- 4 мин.	ежедневно