

БУС-1		
1 день	2 день	3 день
<p>1. Ходьба с заданием для укрепления стопы(повторить 2 серии):</p> <p>А)на носках 30 м</p> <p>Б)на пятках 30 м</p> <p>В)на внешней стороне стопы 30 м</p> <p>Г)на внутренней стороне стопы 30 м</p> <p>Д)2 шага на носках,2 шага на пятках 30 м</p> <p>2. разминочный бег 5 минут</p> <p>3.О.Р.У.(как делаем на тренировках) каждое по 10 повторов-круговые движения головы, рывки руками со сменой положения рук, рывки руками перед грудью, круговые движения прямыми руками, боковые наклоны туловища, повороты туловища, круговые движения коленями, круговые движения голеностопными суставами, пружинистые наклоны вперед, выпады на месте, свободные махи ногой.</p> <p>4.Специальные беговые упражнения (С.Б.У.):</p> <p>А)семенящий бег 20 м</p> <p>Б)бег «высоко поднимая бедро» 20 м</p> <p>В)бег с захлестыванием голени 2 м</p> <p>Г)бег на прямых ногах 20 метров</p> <p>Д)бег приставными шагами 20 м</p> <p>Е)подскоки вверх 20 м</p> <p>Ж)кто на улице-выполняет ускорения 20-30 м 3 раза.отдых между ускорениями 1 мин</p>	<p>1. разминочный бег 5 мин.</p> <p>2. О.Р.У(см 1 день)</p> <p>3.С.Б.У.(смотри 1 день)</p> <p>4. Ускорения 20 метров 4 раза(отдых между ускорениями 1 мин)</p> <p>5.Прыжки на скакалке 20 прыжков 3 серии (кто не умеет прыгать – учимся)</p> <p>6. при возможности(живете в частном доме)- подвижная игра</p>	<p>1. бег в медленном темпе 5 мин.</p> <p>2. Ходьба с заданием для укрепления стопы(см 1 день)</p> <p>3. О.Р.У(см 1 день)</p> <p>4.Отжимания из упора лежа(мальчики 12 раз,девочки 8-10)</p> <p>5.Упражнения на пресс:</p> <p>А) «лодочка» 15 раз</p> <p>Б)скручивания на пресс лежа на спине(мальчики 15-20 раз,девочки 10-15 раз)</p> <p>6. прыжки со скакалкой 20 раз</p> <p>ПУНКТЫ С 4 ПО 6 ПОВТОРИТЬ 2 РАЗА С ОТДЫХОМ 3 МИН.</p> <p>7. Бег в медленном темпе 6 мин</p>
БУС-2		
1 день	2 день	3 день

<p>1. Ходьба с заданием для укрепления стопы(повторить 2 серии): А)на носках 30 м Б)на пятках 30 м В)на внешней стороне стопы 30 м Г)на внутренней стороне стопы 30 м Д)2 шага на носках,2 шага на пятках 30 м 2. разминочный бег 6 минут 3.О.Р.У.(как делаем на тренировках) каждое по 10 повторов-круговые движения головы, рывки руками со сменой положения рук, рывки руками перед грудью, круговые движения прямыми руками, боковые наклоны туловища, повороты туловища, круговые движения коленями, круговые движения голеностопными суставами, пружинистые наклоны вперед, выпады на месте, свободные махи ногой. 4.Специальные беговые упражнения (С.Б.У.) выполняем 2 серии: А)семенящий бег 20 м Б)бег «высоко поднимая бедро» 20 м В)бег с захлестыванием голени 2 м Г)бег на прямых ногах 20 метров Д)бег приставными шагами 20 м Е)подскоки вверх 20 м 5. ускорения 30 м 3 раза(если есть возможность выйти на улицу(частный дом)). Если нет- бег высоко поднимая бедро 6 сек- 3 серии. Отдых между сериями 1 мин. 6. Отжимания из упора лежа(мальчики 15-20 раз,девочки 10-12) 2 серии 7.Упражнения на пресс (2 серии):</p>	<p>1. разминочный бег 6 мин. 2. О.Р.У(см 1 день)+ упражнения на растяжку 3.С.Б.У.(смотри 1 день) 4. Ускорения 30 метров 5 раз(отдых между ускорениями 1 мин) кто имеет возможность. Кто живет в квартире- бег высоко поднимая бедро 6 сек- 5 серии. Отдых между сериями 1 мин. 5.Прыжки на скакалке 30 прыжков 3 серии</p>	<p>1. бег разминочный 5 мин. 2. О.Р.У(см 1 день) 3.Отжимания из упора лежа(мальчики 15-20 раз,девочки 10-12) 4.Упражнения на пресс: А) «лодочка» 15 раз Б)скручивания на пресс лежа на спине(мальчики 25 раз,девочки 20 раз) 5. ходьба выпадами с прокачиванием 8 шагов 6.»гусиный шаг» 15 метров ПУНКТЫ С 4 ПО 6 ПОВТОРИТЬ 2 РАЗА С ОТДЫХОМ 5 МИН. 7. Бег в медленном темпе 7 мин</p>
--	---	---

<p>А) «лодочка» 15 раз Б)скручивания на пресс лежа на спине(мальчики 25 раз,девочки 20 раз)</p>		
БУС-3		
1 день	2 день	3 день
<p>1.Ходьба с заданием для укрепления стопы(повторить 2 серии): А)на носках 30 м Б)на пятках 30 м В)на внешней стороне стопы 30 м Г)на внутренней стороне стопы 30 м Д)2 шага на носках,2 шага на пятках 30 м 2. разминочный бег 6 минут 3.О.Р.У.(как делаем на тренировках) каждое по 10 повторов-круговые движения головы, рывки руками со сменой положения рук, рывки руками перед грудью, круговые движения прямыми руками, боковые наклоны туловища, повороты туловища, круговые движения коленями, круговые движения голеностопными суставами, пружинистые наклоны вперед, выпады на месте, свободные махи ногой. 4.Специальные беговые упражнения (С.Б.У.) выполняем 2 серии: А)семенящий бег 20 м Б)бег «высоко поднимая бедро» 20 м В)бег с захлестыванием голени 2 м Г)бег на прямых ногах 20</p>	<p>1. разминочный бег 7 мин. 2. О.Р.У(см 1 день) 3.С.Б.У.(смотри 1 день) 4. Ускорения 30 метров 5-6 раз(отдых между ускорениями 1 мин) кто имеет возможность. Кто живет в квартире- бег высоко поднимая бедро 6 сек- 5-6 серии. Отдых между сериями 1 мин. 5.Прыжки на скакалке 50 прыжков 3 серии</p>	<p>1. бег разминочный 6 мин. 2. О.Р.У(см 1 день) 3.Отжимания из упора лежа(мальчики 30 раз,девочки 15) 4.Упражнения на пресс: А) «лодочка» 20 раз Б)скручивания на пресс лежа на спине(мальчики 35-40 раз,девочки 30-35 раз) 5. ходьба выпадами с прокачиванием 10 шагов 6.выпрыгивания вверх и полного приседа 10 раз 7.прыжки скакалка 50 раз ПУНКТЫ С 4 ПО 7 ВЫПОЛНИТЬ 3-4 серии С ОТДЫХОМ 5 МИН.</p> <p>4 ДЕНЬ- КРОССОВЫЙ БЕГ 15-20 МИН(ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ!)</p>

<p>метров</p> <p>Д) бег приставными шагами 20 м</p> <p>Е) подскоки вверх 20 м</p> <p>5. ускорения 30 м 3 раза (если есть возможность выйти на улицу (частный дом)). Если нет - бег высоко поднимая бедро 6 сек - 3 серии. Отдых между сериями 1 мин.</p> <p>6. Отжимания из упора лежа (мальчики 20-30 раз, девочки 12-15) 3 серии</p> <p>7. Упражнения на пресс (3 серии):</p> <p>А) «лодочка» 20 раз</p> <p>Б) скручивания на пресс лежа на спине (мальчики 30 раз, девочки 25 раз)</p>		
---	--	--