

Тренировка подтягивания на перекладине

Для не умеющих и слабо подтягивающихся кадет

- негативные подтягивания
(4-е подхода по 8-10 раз)
- вис на перекладине
(2-3 подхода на максимум)
- подтягивание с помощью
(2-3 подхода по 4-6)
- подтягивание по 1 разу без отдыха между подходами (максимальное количество подходов)

Для умеющих подтягиваться

- игра в лесенку до 6-8 раз туда и обратно
- повторная тренировка по времени (10 подходов по 4-5 раз, последний подход на максимум.)
отдых между подходами не более минуты.
- подтягивание по 1 разу без отдыха между подходами (максимальное количество подходов)

Задача: уметь выполнять норматив подтягивание на перекладине на положительную оценку:

4 раза – удовлетворительно

6 раз – хорошо

8 раз - отлично

Тренировка бега на 1 км.

- Равномерный непрерывный длительный бег до 3-4 км.

Задача: уметь выполнять норматив бег на 1000м на положительную оценку:

4.40 – удовлетворительно

4.00 – хорошо

3.50 - отлично

Тренировка бега на 60 метров.

Специально беговые упражнения:

- Бег с высоким подниманием бедра 3 подхода по 10-15м
- бег с захлестом голени 3 подхода по 10-15м
- Многоскоки 3 подхода по 15-20м
- Ускорения на максимум 20 -30 метров

(3-и подхода по 4-е ускорения, отдых между подходами до полного восстановления)

-Приседания

(3 подхода по 40 раз)

-Выпрыгивания вверх или берпи

(3 подхода по 10-15 раз)

Задача: уметь выполнять норматив бег 60м на положительную оценку:

10,3 – удовлетворительно

9,8 – хорошо

9,3 - отлично