***Город Пермь, МАОУ “СОШ №25”***

***Учитель физической культуры***

***Нагибина Елена Владимировна***

***Комплекс упражнений для развития скоростно-силовой подготовки, силовой выносливости:***

*1-я станция.* Поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.

*2-я станция.* Прыжки через скакалку.

*3-я станция.* Подтягивание в висе на низкой перекладине.

*4-я станция.* Отжимания от скамейки.

*5-я станция.* Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.

*6-я станция.* Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.

*7-я станция.* Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».

*8-я станция.* Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.

*9-я станция*. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

*10-я станция*. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.

*11-я станция*. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.

*12-я станция*. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.

*13-я станция*. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища, прогибая спину.

*14-я станция*. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

*15-я станция*. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

*16-я станция*. Лёжа на спине, руки вдоль туловища одновременно поднимать и опускать ноги с туловищем, складываясь в “перочинный ножик”.

*17-я станция*. Из положения основной стойки переход через упор присев в упор лёжа с последующим возвращением в исходное положение.

*18-я станция*. Прыжки через гимнастическую скамейку.

*19-я станция*. И.П. – основная стойка, руки вперёд. Сведение и разведение рук с гантелями.

*20-я станция*. Стоя согнувшись (ноги врозь), поднимать гантели до горизонтального положения прямыми руками.

*21*-*я станция.* Круговые движения прямыми руками с гантелями.

*22*-*я станция.* Стоя на коленях, сед справа и слева поочерёдно, не касаясь руками пола.

*23-я станция.* Из основной стойки (руки за головой) приседать, ложиться и вставать.

*24-я станция.* Из положения ноги на ширине плеч приседать и вставать с набивным мячом на голове.

*25-я станция.* Из основной стойки через упор присев ложиться на спину.

*26-я станция.* Прыжки со скамейки – ноги врозь и на скамейку – ноги вместе.

*27-я станция.* Из положения седа на скамейке, ноги в группировке “педалирование”.

*28-я станция.* И.п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

*29-я станция.* И.п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90°.

*30-я станция.* Вис на перекладине, согнув руки.