**ЭНП 4 года обучения**

**Общая физическая подготовка**

* Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100м,
* для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;
* для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены);
* для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой;
* для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч;
* для развития гибкости -упражнения у гимнастической стенки.
* Для развития силы **-** приседания, повороты, наклоны с утяжелением