

## План тренировочных занятий СОГ

пятница 17.04.2020

### Разминка

1. Ходьба на месте
2. бег на месте: сгибая ноги вперёд, сгибая ноги назад
3. Прыжки на двух ногах вместе, врозь с хлопком рук над головой;

*ОРУ на месте*

#### 1. И.П. правая рука вверху, левая внизу.

- 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения,
- 3,4 – то же левая вверху.

#### 2. И.П. стойка, ноги врозь, руки на поясе

- 1,2 – наклоны вправо,
- 3,4 – наклоны влево.

#### 3. И.П. стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны

- 1- мах правой ногой к левой ноге,
- 2 – И.п,
- 3 – мах левой ногой к правой ноге,
- 4 – И.П.

#### 4. И.П. ноги врозь, руки в стороны

- 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох;
- 2 - исходное положение, вдох;
- 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох;
- 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.

#### 5. И.П. присед на правой ноге, левая в сторону прямая

- 1-3- наклон в сторону к левой ноге,
- 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
- 5 – 7 – наклон в сторону к правой ноге,
- 8 - перенос центра тяжести на правую ногу.

#### 6. И.П. стойка. руки согнуты в локтях

- Прыжок на 90 градусов вправо  
Прыжок на 90 градусов влево  
Прыжок на 90 градусов влево  
Прыжок на 90 градусов вправо

#### 7. И.П. основная стойка

Приседание (8-10 раз).

#### 8. И.П. стойка руки на пояс

Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).

### Основная часть

1. Отжимания и отталкивания руками от опоры – скамейки, дерева, края стула, стола
2. Упражнения на развитие силовой выносливости.

### Заключительная часть

Дыхательные упражнения при ходьбе на месте:

- 1 – руки через стороны вверх – вдох.
- 2 – руки через стороны вниз – выдох.