

## План тренировочных занятий СОГ

Понедельник 18.05.2020

### 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. основная стойка

Наклоны вперед (6-8 раз).

Наклоны в стороны (6-8 раз).

#### 2. И.П. стойка, ноги врозь, руки в стороны.

- 1 – наклон влево,
- 2 – исходное положение,
- 3 – наклон влево,
- 4 – исходное положение. 6-8 раз.

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

- 1 - руки на пояс, поворот направо;
- 2 - исходное положение;
- 3 - 4 - то же налево. 4 раза.

#### 4. И.П. основная стойка

Поочередные выпады вперед, руки в стороны. (10-12 раз)

#### 5. И.П. основная стойка

- 1 – присед (выдох),
- 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.

#### 6. И.П. основная стойка, стоя у стены, свободная рука на поясе

Махи ногой вперед, в сторону, назад (выше колена) – 10-12 раз

#### 7. И.П. основная стойка

- 1 - присесть, руки на колени, выдох;
- 2 - исходное положение;
- 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох;
- 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

#### 8. И.П. стойка руки на пояс

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

### Основная часть

1. Упражнения с мячом
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.