

## План тренировочных занятий СОГ

Понедельник 20.04.2020

### Разминка

1. Ходьба на месте
2. бег на месте: сгибая ноги вперёд, сгибая ноги назад
3. Прыжки с высоким подниманием колена;

### *ОРУ на месте*

#### 1. И.П.-основная стойка, руки на пояс, вращение головы (8-10 раз)

- 1-2 в правую сторону,
- 3-4 в левую сторону.

#### 2. И.П. –основная стойка руки перед грудью (8-10 раз)

- 1-2 Рывки руками перед грудью
- 3-4 поворот туловища рывки и отведение рук в сторону

#### 3. И.П.- основная стойка, правая рука вверху, левая в низу (8-10 раз)

- 1-2 Рывки руками
- 3-4 Рывки руками со сменой положения рук

#### 4. И.П. – основная стойка руки на пояс (8-10 раз)

- 1-2 Наклон туловища вправо
- 3-4 Наклон туловища влево

#### 5. И.П.- основная стойка ноги врозь, руки в стороны (8-10 раз)

- 1-2 Наклон вперед левой рукой коснуться правой ноги
- 3-4 Наклон вперед правой рукой коснуться левой ноги

#### 6. И.П.- основная стойка (8-10 раз)

- 1- прогиб назад руки вверх
- 2- наклон в низ руки вперед
- 3- присест руки вперед
- 4- И.П.

#### 7.И.П.- основная стойка (8-10 раз)

1. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой
- 2.И.П.
3. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой
4. И.П.

### 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.