20.04.20 СОГ - 1

1.Разминка.

Ходьба на месте - 30 сек.;

Бег на месте - 2 мин. медленно;

Круговые вращения туловища влево (вправо)30 сек с повышенной амплитудой движения;

Круговые движения рук вперед и назад в локтевых и плечевых и локтевых суставах по 15 раз в каждом ;

Махи ногами – 10 раз каждой ногой;

Выпады – 8 раз каждой ногой;

Наклоны вперед – 10-15 раз.

2. Специальная работа.

- имитация работы рук в беге - 15 раз – 2 серии;

- бег в упоре о стену, высокое бедро – 15 раз каждой ногой – 2 серии;

- стоя на одной, поднимание на стопе (пружинисто) – 15 раз на каждой – 2 серии;

- бег в упоре о стул- 15 раз – 2 серии;

- поднимание на стопах (пружинисто) – 15 раз – 2 серии;

- стоя в выпаде, прыжки со сменой ног на месте (не высоко) -10 раз – 2 серии;

- сидя на полу ноги прямые, 5 «шагов» вперед, 5 «шагов» назад – 30 сек – 2 серии;

- И.П. упор присев выпрыгивание вверх, руки вверх - 8 раз – 2 серии;

- упр. «велосипед» тянемся по диагонали локтем к ноге – 10 раз на каждую сторону – 2 серии;

- упр. для передней поверхности бедра стоя на коленях, руки за спиной, отклоняемся назад максимально (сохраняя ровное положение туловища) не задерживаемся - в и.п.-15 раз -2 серии;

Заминка.

Упражнения на растяжку с максимальной амплитудой движения. Контролируем болевые ощущения.

СОГ - 2

1.Разминка.

Ходьба на месте - 30 сек.;

Бег на месте - 2 мин. медленно;

Круговые вращения туловища влево (вправо)30 сек с повышенной амплитудой движения;

Круговые движения рук вперед и назад в локтевых и плечевых и локтевых суставах по 15 раз в каждом ;

Махи ногами – 15 раз каждой ногой;

Выпады – 10 раз каждой ногой;

Наклоны вперед – 10-15 раз.

2. Специальная работа.

- имитация работы рук в беге - 20 раз – 2 серии;

- бег в упоре о стену, высокое бедро – 20 раз каждой ногой – 2 серии;

- стоя на одной, поднимание на стопе (пружинисто) – 20 раз на каждой – 2 серии;

- бег в упоре о стул- 20 раз – 2 серии;

- поднимание на стопах (пружинисто) – 20 раз – 2 серии;

- стоя в выпаде, прыжки со сменой ног на месте (не высоко) -15 раз – 2 серии;

- сидя на полу ноги прямые, 5 «шагов» вперед, 5 «шагов» назад – 1 мин – 2 серии;

- И.П. упор присев выпрыгивание вверх, руки вверх - 10 раз – 2 серии;

- упр. «велосипед» тянемся по диагонали локтем к ноге – 15 раз на каждую сторону – 2 серии;

- упр. для передней поверхности бедра стоя на коленях, руки за спиной, отклоняемся назад максимально (сохраняя ровное положение туловища) не задерживаемся - в и.п.-20 раз -2 серии;

Заминка.

Упражнения на растяжку с максимальной амплитудой движения. Контролируем болевые ощущения.

СОГ - 3

1.Разминка.

Ходьба на месте – 1 мин.;

Бег на месте - 3 мин. медленно;

Круговые вращения туловища влево (вправо)30 сек с повышенной амплитудой движения;

Круговые движения рук вперед и назад в локтевых и плечевых и локтевых суставах по 15 раз в каждом ;

Махи ногами – 20 раз каждой ногой;

Выпады – 12 раз каждой ногой;

Наклоны вперед – 15-20 раз.

2. Специальная работа.

- имитация работы рук в беге - 25 раз – 2 серии;

- бег в упоре о стену, высокое бедро – 20 раз каждой ногой – 2 серии;

- стоя на одной, поднимание на стопе (пружинисто) – 25 раз на каждой – 2 серии;

- бег в упоре о стул- 20 раз – 2 серии;

- поднимание на стопах (пружинисто) – 25 раз – 2 серии;

- стоя в выпаде, прыжки со сменой ног на месте (не высоко) -15 раз – 3 серии;

- сидя на полу ноги прямые, 5 «шагов» вперед, 5 «шагов» назад – 1 мин – 3 серии;

- И.П. упор присев выпрыгивание вверх, руки вверх - 10 раз – 3 серии;

- упр. «велосипед» тянемся по диагонали локтем к ноге – 20 раз на каждую сторону – 2 серии;

- упр. для передней поверхности бедра стоя на коленях, руки за спиной, отклоняемся назад максимально (сохраняя ровное положение туловища) не задерживаемся - в и.п.-25 раз -2 серии;

Заминка.

Упражнения на растяжку с максимальной амплитудой движения. Контролируем болевые ощущения.

23.04.20 СОГ - 1

1.Разминка.

Ходьба на месте –30 сек.;

Ходьба на носках – 30 сек;

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра- 30 сек;

Бег на месте – 1 мин;

ОРУ сидя на полу:

Ноги врозь наклоны вправо, вперед, влево - 6-8 раз;

Ноги вместе наклоны вперед - 8-10 раз;

Сидя одна нога согнута наклоны вперед - 8-10 раз на каждую ногу;

Сидя в положении барьерного шага наклоны вперед - 8-10 раз на каждую ногу;

Лёжа на спине поднимание ног вверх-за голову, медленно опускаем в и.п. - 8-10 раз.

2. Специальная работа.

<https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA&t=48s-> комплекс ОФП №1. Количество повторений 5 -6 раз. Работаем по самочувствию.

3. Заминка.

Растяжки для мышц ног.

СОГ- 2

1.Разминка.

Ходьба на месте –30 сек.;

Ходьба на носках – 30 сек;

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра- 1 мин;

Бег на месте – 1 мин;

ОРУ сидя на полу:

Ноги врозь наклоны вправо, вперед, влево -8-10 раз;

Ноги вместе наклоны вперед - 10-12 раз;

Сидя одна нога согнута наклоны вперед - 10-12 раз на каждую ногу;

Сидя в положении барьерного шага наклоны вперед - 10 -12 раз на каждую ногу;

Лёжа на спине поднимание ног вверх-за голову, медленно опускаем в и.п. – 10-12 раз.

2. Специальная работа.

<https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA&t=48s-> комплекс ОФП №1. Количество повторений 5-8 раз 2 серии по самочувствию. **Следим за пульсом**, преступаем к следующей серии при пульсе 10 ударов за 6 сек.

3. Заминка.

Растяжки для мышц ног.

СОГ- 3

1.Разминка.

Ходьба на месте –30 сек.;

Ходьба на носках – 30 сек;

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра- 1 мин;

Бег на месте – 2 мин;

ОРУ сидя на полу:

Ноги врозь наклоны вправо, вперед, влево - 10-12 раз;

Ноги вместе наклоны вперед - 12-15 раз;

Сидя одна нога согнута наклоны вперед - 12-15 раз на каждую ногу;

Сидя в положении барьерного шага наклоны вперед – 12-15 раз на каждую ногу;

Лёжа на спине поднимание ног вверх-за голову, медленно опускаем в и.п. – 12-15 раз.

2. Специальная работа.

<https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA&t=48s-> комплекс ОФП №1. Количество повторений 6-10 раз 2 серии по самочувствию. **Следим за пульсом**, к следующей серии при пульсе 10 ударов за 6 сек.

3. Заминка.

Растяжки для мышц ног.

25.04.20 СОГ -1

1. Разминка.

Ходьба на месте перекатом с пятки на носок- 30 сек;

Ходьба с высоким подниманием бедра- 1 мин;

Бег на месте 1 мин медленно;

Ходьба на носках – 30 сек;

Повороты туловища 8-10 раз в каждую сторону;

Наклоны вперед, назад, в стороны – 1 мин;

Упр. для растягивания мышц передней поверхности бедра, ягодиц (колено к груди) – 1 мин;

Махи ногами – 10 раз каждой;

Выпады в горизонтальной плоскости – 10 раз каждой.

2. Специальная работа.

<https://www.youtube.com/watch?v=suHdRjhK_9Q> - комплекс ОФП №3 круговая интервальная тренировка. Выполняем 2 серии по самочувствию через 2-3 мин отдыха.

Заминка.

Растяжки для мышц ног, с максимальной амплитудой движения.

СОГ- 2

1. Разминка.

Ходьба на месте перекатом с пятки на носок- 1 мин;

Ходьба с высоким подниманием бедра- 1 мин;

Бег на месте 1 мин медленно;

Ходьба на носках – 1 мин;

Повороты туловища -10-12 раз в каждую сторону;

Наклоны вперед, назад, в стороны – 1 мин;

Упр. для растягивания мышц передней поверхности бедра, ягодиц (колено к груди) – 1 мин;

Махи ногами – 12- 15 раз каждой;

Выпады в горизонтальной плоскости – 12 раз каждой.

2. Специальная работа.

<https://www.youtube.com/watch?v=suHdRjhK_9Q> - комплекс ОФП №3 круговая интервальная тренировка. Выполняем 2 серии по самочувствию через 2 мин отдыха. **Следим за пульсом**, к следующей серии при пульсе 10 ударов за 6 сек.

Заминка.

Растяжки для мышц ног, с максимальной амплитудой движения.

СОГ -3

1. Разминка.

Ходьба на месте перекатом с пятки на носок- 1 мин;

Ходьба с высоким подниманием бедра- 1 мин;

Бег на месте 2 мин медленно;

Ходьба на носках – 1 мин;

Повороты туловища - 12-15 раз в каждую сторону;

Наклоны вперед, назад, в стороны – 1 мин;

Упр. для растягивания мышц передней поверхности бедра, ягодиц (колено к груди) – 1 мин;

Махи ногами – 15 раз каждой;

Выпады в горизонтальной плоскости – 15 раз каждой.

2. Специальная работа.

<https://www.youtube.com/watch?v=suHdRjhK_9Q> - комплекс ОФП №3 круговая интервальная тренировка. Выполняем 2 серии по самочувствию через 2 мин отдыха. **Следим за пульсом**, к следующей серии при пульсе 10 ударов за 6 сек.

Заминка.

Растяжки для мышц ног, с максимальной амплитудой движения.