**27.04.20** СОГ – 1

1.Разминка.

Ходьба перекатом с пятки на носок – 30 сек.;

Ходьба на носках -30 сек.;

Бег на месте -2 мин.;

Повороты в стороны. Ноги на ширине плеч – по 10 в каждую сторону;

Боковые наклоны, рука над головой – по 8 раз в каждую сторону;

Рывки руками в горизонтальной, вертикальной плоскости – по 10 раз каждой рукой;

Выпады продольно, поперечно (не ложиться на ногу) – по 12 раз в каждую сторону;

Махи ногами – по 10 раз каждой ногой.

2. Специальная работа.

Комплекс ОФП №4 – интервальная тренировка по ссылке. Выполнять по самочувствию. Отжимание в упоре лёжа можно выполнять с колен ( на ширине плеч). Выполняем два подхода через 3-4 мин отдыха. <https://www.youtube.com/watch?v=FLyj3HS0gJw> - интервальная тренировка

3. Заключительная часть.

Растяжки в положении сидя на полу с задержкой на усилии, без резких движений, наклоны к прямым ногам, в барьерном шаге, тянемся на шпагат.

СОГ – 2

1.Разминка.

Ходьба перекатом с пятки на носок – 30 сек.;

Ходьба на носках -30 сек.;

Подскоки на месте -30 сек.;

Бег на месте -2 мин.;

Повороты в стороны. Ноги на ширине плеч – по 12 в каждую сторону;

Боковые наклоны, рука над головой – по 12 раз в каждую сторону;

Рывки руками в горизонтальной, вертикальной плоскости – по 12 раз каждой рукой;

Выпады продольно, поперечно (не ложиться на ногу) – по 12 раз в каждую сторону;

Махи ногами – по 12 раз каждой ногой.

2. Специальная работа.

Комплекс ОФП №4 – интервальная тренировка по ссылке. Выполнять по самочувствию. Отжимание в упоре лёжа можно выполнять с колен ( на ширине плеч). Выполняем два подхода через 3-4 мин отдыха. <https://www.youtube.com/watch?v=FLyj3HS0gJw> - интервальная тренировка

3. Заключительная часть.

Растяжки в положении сидя на полу с задержкой на усилии, без резких движений, наклоны к прямым ногам, в барьерном шаге, тянемся на шпагат.

СОГ – 3

1.Разминка.

Ходьба перекатом с пятки на носок – 30 сек.;

Ходьба на носках -30 сек.;

Подскоки на месте – 1 мин.;

Бег на месте -2 мин.;

Повороты в стороны, ноги на ширине плеч – по 12 в каждую сторону;

Боковые наклоны, рука над головой – по 10 раз в каждую сторону;

Рывки руками в горизонтальной, вертикальной плоскости – по 12-15 раз каждой рукой;

Выпады продольно, поперечно (не ложиться на ногу) – по 12-15 раз в каждую сторону;

Махи ногами – по 12-15 раз каждой ногой.

2. Специальная работа.

Комплекс ОФП №4 – интервальная тренировка по ссылке. Выполнять по самочувствию. Отжимание в упоре лёжа можно выполнять с колен ( на ширине плеч). Выполняем два подхода через 3-4 мин отдыха. <https://www.youtube.com/watch?v=FLyj3HS0gJw> - интервальная тренировка

3. Заключительная часть.

Растяжки в положении сидя на полу с задержкой на усилии, без резких движений, наклоны к прямым ногам, в барьерном шаге, тянемся на шпагат.

**30.04.20** 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.

Табата на укрепление мышц всего тела. Выполняем 3 серии через 3 мин отдыха. По ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc> - Табата группа

3. Заключительная часть.

Упражнения на расслабление:

- вис 40 сек мин

- лежа на спине ноги поднять вверх, потряхивая 20 сек.

- стоя на коленях, руки впереди, потянуться назад, сесть на пятки, руки максимально оставить впереди- повторить 8 раз.

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.

Табата перейти по ссылке. Выполняем 4 серии через 3 мин отдыха.

<https://www.youtube.com/watch?v=zT4NJC5fzWg> повышение выносливости и укрепление мышц за 4 мин.

3.Заключительная часть.

Упражнения на расслабление:

- вис 1 мин

- лежа на спине ноги поднять вверх, потряхивая 30 сек.

- стоя на коленях, руки впереди, потянуться назад, сесть на пятки, руки максимально оставить впереди- повторить 10 раз

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.

Табата перейти по ссылке. Выполняем 5-6 серии через 3 мин отдыха.

<https://www.youtube.com/watch?v=zT4NJC5fzWg> повышение выносливости и укрепление мышц за 4 мин.

3.Заключительная часть.

Упражнения на расслабление:

- вис 1 мин

- лежа на спине ноги поднять вверх, потряхивая 30 сек.

- стоя на коленях, руки впереди, потянуться назад, сесть на пятки, руки максимально оставить впереди- повторить 10 раз