ГайворонскаяН.Г.

СОГ-1

Четверг 9.04.20г.

1.Разминка.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 1 мин; бег на месте 2 мин.- медленно.

ОРУ – Повороты туловища, ноги на ширине плеч, в правую- левую стороны-по 8 раз.

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

Круговые движения рук вперед и назад в локтевых и плечевых суставах по 10 раз в каждом.

Руки за головой, ноги на ширине плеч. 1-3 Наклоны туловища вперед, спина прямая. 4- и.п.-10 раз.

И.П. тоже. 1-3 Наклон туловища вправо. 4-и.п. 5-7 наклон влево.8- и.п. – 4 раза в каждую сторону.

И.П.-широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-3 пружинящие наклоны вниз, 4-и.п. – 8 раз.

Выпады правой (левой) вперед, руки на колено по 10-15 раз каждой.

Махи в упоре по 15 раз каждой.

2. Специальная работа.

Выполняем комплекс общей физической подготовки, перейти по ссылке.

<https://www.youtube.com/watch?v=05LVPJp9ZpE> Повторить этот комплекс 2 раза через 2 минуты отдыха. Выполнять упр. по самочувствию, качество не заменяем количеством.

3.Заключительная часть. Растягивающие упражнения:

-Ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки вперед (прямые ноги) удерживать 10 сек. 3 раза

- Ноги на ширине плеч. Боковой наклон, одна рука на пояс, другая над головой, максимально потянуться. Удерживать по 15 сек 2 серии.

-Лечь на живот, руки в упоре лежа. Выпрямляя руки, прогнуться назад, ноги вместе. Удерживать 10 сек 4 раза. Все упр. выполнять медленно, с максимальной амплитудой.

СОГ-2

Четверг 9.04.20г.

1.Разминка.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 1 мин; бег на месте 3 мин.- средний темп.

ОРУ – Повороты туловища, ноги на ширине плеч, в правую- левую стороны-по 10 раз.

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

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

Руки за головой, ноги на ширине плеч. 1-3 Наклоны туловища вперед, спина прямая. 4- и.п.-13 раз.

И.П. тоже. 1-3 Наклон туловища вправо. 4-и.п. 5-7 наклон влево.8- и.п. – 8 раза в каждую сторону.

И.П.-широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-3 пружинящие наклоны вниз, 4-и.п. – 12 раз.

Выпады правой (левой) вперед, руки на колено, пружинящие движения. По 10-2 раз каждой.

Махи в упоре по 20 раз каждой.

2. Специальная работа.

Выполняем комплекс общей физической подготовки, перейти по ссылке.

<https://www.youtube.com/watch?v=05LVPJp9ZpE> Повторить этот комплекс 3 раза через 2-3 минуты отдыха. Выполнять упр. по самочувствию, качество не заменяем количеством.

3.Заключительная часть. Растягивающие упражнения:

-Ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки вперед (прямые ноги) удерживать 15 сек. 4 раза

- Ноги на ширине плеч. Боковой наклон, одна рука на пояс, другая над головой, максимально потянуться. Удерживать по 15 сек 3 серии.

-Лечь на живот, руки в упоре лежа. Выпрямляя руки, прогнуться назад, ноги вместе. Удерживать 15 сек 6 раза.

-Сесть, согнутые ноги касаются пола, свести их, чтоб колени соприкасались. Отводим руки назад за спину, стремясь соединить мезинци. Медленно потянувшись назад , стремимся лечь на спину. Удерживать по 10 сек. -3 раза

Все упр. выполнять медленно, с максимальной амплитудой.

СОГ-3

Четверг 9.04.20г.

1.Разминка.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 1 мин; бег на месте 3 мин.- средний темп.

ОРУ – Повороты туловища, ноги на ширине плеч, в правую- левую стороны-по 10 раз.

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

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

Руки за головой, ноги на ширине плеч. 1-3 Наклоны туловища вперед, спина прямая. 4- и.п.-13 раз.

И.П. тоже. 1-3 Наклон туловища вправо. 4-и.п. 5-7 наклон влево.8- и.п. – 8 раза в каждую сторону.

И.П.-широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-3 пружинящие наклоны вниз, 4-и.п. – 12 раз.

Выпады правой (левой) вперед, руки на колено, пружинящие движения. По 10-2 раз каждой.

Махи в упоре по 20 раз каждой.

2. Специальная работа.

Перейти по ссылке - <https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA> - комплекс упражнений № 1 (ОФП). Стараемся выполнять упр. не спеша, не забываем о дыхании, по самочувствию. 3. Заминка. Растягивающие упражнения:

-Ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки вперед (прямые ноги) удерживать 15 сек. 4 раза

- Ноги на ширине плеч. Боковой наклон, одна рука на пояс, другая над головой, максимально потянуться. Удерживать по 15 сек 3 серии.

-Лечь на живот, руки в упоре лежа. Выпрямляя руки, прогнуться назад, ноги вместе. Удерживать 15 сек 6 раза.

-Сесть, согнутые ноги касаются пола, свести их, чтоб колени соприкасались. Отводим руки назад за спину, стремясь соединить мезинци. Медленно потянувшись назад , стремимся лечь на спину. Удерживать по 10 сек. -3 раза

Все упр. выполнять медленно, с максимальной амплитудой.