25.05.20 СОГ -1

1.Разминка.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 1 мин; бег с захлестом голени 1 мин., бег с высоким подниманием бедра -1 мин., бег на месте 1 мин. - медленно.Повороты туловища, ноги на ширине плеч, в правую- левую стороны- по 10 раз

ОРУ у опоры (стул, подоконник и т.д.).

Круговые вращения туловища влево (вправо)30 сек с повышенной амплитудой движения руки на опоре- 30 сек.

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

Стоя боком, правая на опоре. 1-3 Наклон туловища вправо. 4-и.п. 5-7 наклон влево.8- и.п. – 6 раза в каждую сторону.

Держимся руками, широкая стойка ноги врозь. 1-3 пружинящий выпад в право, 4-и.п. Тоже в другую сторону– по 4 раза в каждую сторону.

Правую ногу на опору, наклоны к ноге по 10-15 раз (к каждой).

Махи в упоре по 10 раз каждой.

2. Специальные упражнения.

Табата . Интенсивная тренировка в домашних условиях

<https://www.youtube.com/watch?v=9yoGczk2FCM>

3. Заминка.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZiFoaFIWkos> - 11 мин30 сек выполняя контролировать свои болевые ощущения.

СОГ -2

1.Разминка.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 1 мин; бег с захлестом голени 1 мин., бег с высоким подниманием бедра -1 мин., бег на месте 1 мин. - медленно. Повороты туловища, ноги на ширине плеч, в правую- левую стороны- по 10 раз

ОРУ у опоры (стул, подоконник и т.д.).

Круговые вращения туловища влево (вправо)30 сек с повышенной амплитудой движения руки на опоре- 30 сек.

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

Стоя боком, правая на опоре. 1-3 Наклон туловища вправо. 4-и.п. 5-7 наклон влево.8- и.п. – 6 раза в каждую сторону.

Держимся руками, широкая стойка ноги врозь. 1-3 пружинящий выпад в право, 4-и.п. Тоже в другую сторону– по 4 раза в каждую сторону.

Правую ногу на опору, наклоны к ноге по 10-15 раз (к каждой).

Махи в упоре по 12 раз каждой.

2. Специальные упражнения.

Табата . Интенсивная тренировка в домашних условиях

<https://www.youtube.com/watch?v=9yoGczk2FCM>

3. Заминка.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZiFoaFIWkos> - 11 мин30 сек выполняя контролировать свои болевые ощущения.

**СОГ -3**

1.Разминка.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 1 мин; бег с захлестом голени 1 мин., бег с высоким подниманием бедра -1 мин., бег на месте 1 мин. - медленно. Повороты туловища, ноги на ширине плеч, в правую- левую стороны- по 12-15 раз

ОРУ у опоры (стул, подоконник и т.д.).

Круговые вращения туловища влево (вправо)30 сек с повышенной амплитудой движения руки на опоре- 30 сек.

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

Стоя боком, правая на опоре. 1-3 Наклон туловища вправо. 4-и.п. 5-7 наклон влево.8- и.п. – 6 раза в каждую сторону.

Держимся руками, широкая стойка ноги врозь. 1-3 пружинящий выпад в право, 4-и.п. Тоже в другую сторону– по 4 раза в каждую сторону.

Правую ногу на опору, наклоны к ноге по 12-15 раз (к каждой).

Махи в упоре по 15 раз каждой.

2. Специальные упражнения.

Табата . Интенсивная тренировка в домашних условиях

<https://www.youtube.com/watch?v=9yoGczk2FCM>

3. Заминка.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZiFoaFIWkos> - 11 мин30 сек выполняя контролировать свои болевые ощущения.

28.05.20 СОГ- 1

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 12 раз каждой.

2. Специальная работа.

Интенсивная круговая тренировка

<https://www.youtube.com/watch?v=wCLRZxjpULo>

3. Заминка.

Растяжка на всё тело за 10 мин. (после каждой тренировки) <https://www.youtube.com/watch?v=8V4V5Hj8kyY>

СОГ -2

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 15 раз каждой.

2. Специальная работа.

Интенсивная круговая тренировка

<https://www.youtube.com/watch?v=wCLRZxjpULo>

3. Заминка.

Растяжка на всё тело за 10 мин. (после каждой тренировки) <https://www.youtube.com/watch?v=8V4V5Hj8kyY>

СОГ - 3

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 15 раз каждой.

2. Специальная работа.

Интенсивная круговая тренировка. Чётко соблюдать время выполнения упр. и отдыха.

<https://www.youtube.com/watch?v=wCLRZxjpULo>

3. Заминка.

Растяжка на всё тело за 10 мин. (после каждой тренировки). Следить за осанкой, контрольза болевыми ощущениями. <https://www.youtube.com/watch?v=8V4V5Hj8kyY>

30.05.20 СОГ -1

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;

Разминка на полу:

Сидя, ноги вместе, наклоны вперед- 8-10 раз;

Сидя, ноги врозь, наклон к правой, в центр, к левой, аксимально наклоняясь-10 повторений;

Сидя, одна нога согнута (стопа к колену другой), наклон вперед – 10 раз к каждой;

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

И.П.- лёжа на спине- поднимание прямых ног, касание за головой, медленно вернуть в исходное положение – 10 раз.

2. Специальная работа.

Эффективная кардио тренировка на всё тело <https://www.youtube.com/watch?v=xiMv7G7Qv6s&t=99s> Соблюдаем время работы и отдыха. следим за дыханием.

3. Заминка.

Растяжка после тренировки. Контролируем болевые ощущения.

<https://www.youtube.com/watch?v=PHl1vifsjdo>

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;

Разминка на полу:

Сидя, ноги вместе, наклоны вперед- 10-12 раз;

Сидя, ноги врозь, наклон к правой, в центр, к левой, максимально наклоняясь-12 повторений;

Сидя, одна нога согнута (стопа к колену другой), наклон вперед – 12 раз к каждой;

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

И.П.- лёжа на спине - поднимание прямых ног, касание за головой, медленно вернуть в исходное положение – 12 раз.

2. Специальная работа

15 минутная тренировка на всё тело <https://www.youtube.com/watch?v=EnxoEJJeWFM>

Соблюдаем время работы и отдыха. следим за дыханием.

3. Заминка.

10 мин упражнений на растягивание мышц. <https://www.youtube.com/watch?v=2PMGq80RTr4> Контролируем болевые ощущения.

СОГ -3

1. Разминка.

Динамическая разминка перед тренировкой.

<https://www.youtube.com/watch?v=h9j0nwqyFvI&t=1s>

2. Специальная работа.

Во время выполнения упражнений следим за дыханием, правильностью выполнения упр. При необходимости уменьшаем количество повторений или интервал между ними.

Упражнения на верхнюю часть тела <https://www.youtube.com/watch?v=-JuPjkdfQRE>

Упражнения на пресс в домашних условиях <https://www.youtube.com/watch?v=OT9yrJOX-A0>

3. Заминка.

Стретчинг. <https://www.youtube.com/watch?v=aHCZni7I3VY> Контролируем болевые ощущения.