**СОГ(среда)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Дозировка | орг.ук-я | мет. ук-я |
| Вводно-подготовительная  Основная часть  Заключительная часть. | Разминка  1. Работа на скакалках.  2. Классические отжимание на кулаках.  3. Приседания в широкой стойке  4.Сгибание и разгибание туловища лежа на спине.  5.Классическая планка стойка на локтях.  Упражнения на растяжку. | 12-15 минут.  4 раунда по 2 мин(отдых 1 мин)  .3 подхода по 10-15 раз(отдых1 мин)  3 подхода по 20-30 раз(отдых 1 мин)  3 подхода по 15-20 раз(отдых 1 мин)  3 подхода по 40 сек(отдых 30сек)  15 мин. |  | Работа в среднем темпе.  Ноги и спина прямые.  Руки перед собой , ноги шире плечь , не наклоняемся вперед.  Руки вверху , ноги согнуты в коленях.  Туловеще  ровное , таз не опускаем и не поднимаем.  Восстановление организма после нагрузок. |