**СОГ(среда)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Дозировка | орг.ук-я | мет. ук-я |
| Вводно-подготовительнаяОсновная частьЗаключительная часть. | Разминка1. Работа на скакалках.2. Классические отжимание на кулаках.3. Приседания в широкой стойке4.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.Туловещеровное , таз не опускаем и не поднимаем.Восстановление организма после нагрузок. |