**СОГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  | Содержание | Кол-во раз | ОМУ  |
| Вводно-подготовительнаяОсновная частьЗаключительная часть | Разминка1. Бег.2. Специальные беговые упражнения.(с высоким подниманием бедра, захлест голени, скрестным шагом, приставным шагом, передвижения в стойке борца)3. Акробатика.(кувырки вперед, назад, через правое и левое плечо, подъем разгибом, , кувырки через партнера)4. Упражнения на растяжку.(шпагат продольный и поперечный, растяжка рук, плеч, спины)**1.** Отжимания со средней постановкой рук.2. Обратные отжимания от скамьи. 3. Приседания.4. Сгибание и разгибание туловища лежа на спине. 5. Разгибание спины лежа на животе.6. Работа на скакалках 7. Бег в медленном темпе.8. Упражнения на растяжку.(шпагат продольный и поперечный, растяжка рук, плеч, спины) | 12-15 минут.5 мин, чсс 100-110 уд/мин.По диагонали.Каждое упр. По 1 разу.5 мин.2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин4 подхода по 15-20 раз4 подхода по 15-20 раз.4 подхода по 15-30 раз.4 подхода по 15-20 раз.4 подхода по 15-20раз.4раунда по 1.5 мин2 мин5 мин. | Спина и ноги прямыеНе расставлять руки широко, они должны стоять максимально близко к телу.Таз отрываем от опоры и смещаемся вперед,удерживая тело только за счет рукНоги на ширине полечь, не наклоняться вперед.Руки за головуРуки верх ноги и руки прямые. |