**СОГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Кол-во раз | ОМУ |
| Вводно-подготовительная  Основная часть  Заключительная часть | Разминка  1. 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 мин  4 подхода по 15-20 раз  4 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 мин  2 мин  5 мин. | Спина и ноги прямые  Не расставлять руки широко, они должны стоять максимально близко к телу.  Таз отрываем от опоры и смещаемся вперед,  удерживая тело только за счет рук  Ноги на ширине полечь, не наклоняться вперед.  Руки за голову  Руки верх ноги и руки прямые. |