СОГ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Вводно-подготовительная  Основная часть  Заключительная часть | Разминка  1. Работа со скакалками с ускорением.  2. Бег на месте с упором об стену.  3. Классические подтягивание на турнике .  4. Классические отжимания на брусьях.  5. Отжимание с узкой постановкой рук  6. Разгибание туловища лежа на спине.  7. Бег в медленном темпе.  8. Упражнения на растяжку | 15-20мин  4 подхода по 1.5 мин(отдых 1 мин)  4 подхода по 1 мин(отдых 1 мин) 3 подхода по 5-7 раз  3 подхода по 7-10 раз  3 подхода по 5-7раз(отдых 1 мин)  3 подхода по 15-20 раз(отдых 1 мин)  5 мин.  5 мин. | Классические прыжки, по команде ускорение.  Руками упираемся об стену и бежим на месте.  Следить за правильной техникой выполнения.  Следить за правильной техникой выполнения  Руки расположены узко пред собой , ноги и туловище прямые.  Следить за правильной техникой выполнения.  Обоюдная работа над защитой и атакой. |