СОГ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Вводно-подготовительнаяОсновная частьЗаключительная часть | Разминка1. 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 рук6. Разгибание туловища лежа на спине.7. Бег в медленном темпе.8. Упражнения на растяжку | 15-20мин4 подхода по 1.5 мин(отдых 1 мин)4 подхода по 1 мин(отдых 1 мин)3 подхода по 5-7 раз3 подхода по 7-10 раз3 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 выполненияРуки расположены узко пред собой , ноги и туловище прямые.Следить за правильной техникой выполнения.Обоюдная работа над защитой и атакой. |