|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Программа СОГ |  |
| 1 день | **Пресс, спина:**  1. Лежа на спине, подъем ног, до 90 градусов – 15-20 раз;  2. Лежа на спине, подъем туловища и ног, руки за головой, касаться левым локтем правого колена и наоборот – 20 раз;  3. Лежа на спине, поднять ноги до 90 градусов и опускание их влево и вправо – 10-15 раз;  4. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях и подъем туловища к ногам, руки за головой – 10-15 раз;  5. Сидя на земле, подтянуть колени к груди и выполнять движения, имитируя езду на велосипеде – 15 секунд;  6. Стойка «краб», упор сидя, руки поставить широко и согнуть в локтях, постараться положить ноги на локти;  7. С помощью партнера, который придерживает головы выполнять наклоны головой, вперед-назад и влево-вправо;  8. Лежа на животе захватить руками за ахиллы и прогнуться – 8раз по 5 секунд;  9. Тоже упражнение, но уже стараться выполнить повороты тела вправо и влево – 10 раз;  10. Мостик;  11. Лежа на животе, захват правой рукой ахилла левой ноги, прогнуться, выпрямив свободные руку и ногу, затем левой рукой захватить ахилл правой ноги – 3х5+5 раз; | |
| 2 день | **Ноги:**  1. Прыжки в хоккейной посадке( на месте) – 25-30 раз;  2. Имитация бега на коньках – 30 раз;  3. Прыжки с подтягиванием бедра к груди – 10 раз;  4. Прыжки «кенгуру», с продвижением вперед – 15 раз;  5. Комплекс прыжков( одиночный, с отталкиванием одной ногой, при приземлении тройной прыжок, отталкиваясь двумя ногами и затем 5 подскоков вверх, продолжая движение вперед) – 20-30 метров;  6. Прыжки в глубоком приседе – 10 раз;  7. Прыжки на носках 3 раза, а четвертый с вращением на 360 градусов – 8 раз;  8. Прыжки на носках 3 раза, а затем глубокое приседание – 6-8 раз;  9. Прыжки между ног партнера, разводящего ноги в стороны – 20 раз;  10. Прыжки с партнером, держась друг за друга одной рукой, а другой рукой держа, согнутую в колене ногу – 2х30 раз;  11. Глубока разножка( одна нога вперед, другая назад и пружинный присед по 3 раза) – 20 раз;  12. Поочередное наступание одной ногой на ступень – 10 раз;  13. Приседание (глубокие) – 45 раз за минуту. | |
| 3 день | **Ловкость, гибкость, координация:**  1. Арабское колесо в обе стороны – по 6 раз;  2. Стойка на голове или руках – 6-8 раз;  3. Кувырок вперед-назад(левое-правое плечо) – 8 раз;  4. Сидя, разведение рук и ног(разводятся руки, сводятся ноги и наоборот) – 20 раз;  5. Стоя на лопатках, выполнить стойку «березка» х «велосипед», назад и вперед – 2х10 раз;  6. В упоре присев, оборот ноги вокруг своей оси, «брейк» — 2х5;  7. С партнером, взяв друг друга за руки, выполнить выкруты с переступанием вправо-влево – 2х5раз;  8. Прыжки вверх, подтягивая стопу к поясу и касаясь ее рукой (левая нога+правая рука и наоборот) – 2х10 раз;  9. Стоя на коленях(руки за спиной), опуститься и сесть, затем снова вернуться в исходное положение – 8 раз;  10. С партнером, руки на плечах, хоккейная посадка, постараться наступить на стопу партнера – 15-20 секунд;  11. Стойка на руках у стены (мах левой-правой ногой) – 8 – 10 раз. | |