**Комплекс общеразвивающих упражнений**

Для групп начальной подготовки и спортивно оздоровительных групп первого года обучения

*( НП пон-ср-пят 14.20; НП вт-чт13.50, сб11.50 ) (СО вт-чт 14.20 ,сб 11230; СО пон-ср-пят 13.50, и 15.20; )*

**Теоретическая часть**:

Сайт plavaem.info -способ кроль на груди и кроль на спине (описание, видео)

**Практическая часть:**

1. Наклоны головы (вперед-назад, вправо-влево) 6-8 повторений
2. Повороты головы (вперед-назад, вправо-влево) 6-8 повторений
3. Круговые движения руками: одновременно двумя вперед 15 раз, назад 15 раз
4. Круговые движения руками: попеременно двумя вперед 15 раз, назад 15 раз
5. Наклоны туловища: вперед-назад , вправо- влево 10 повторений в каждую сторону
6. Упор присев - упор лежа 10-12повторений
7. Приседания с выпрыгиванием 10-12раз
8. Отжимания от пола в упоре на коленях 5-6раз
9. Прыжки на месте на двух ногах , на правой, на левой по 10-раз

Отдохнуть 1-2 минуты и повторить упражнения с 6 по 9 еще раз

Посмотреть приложение 1 и попробовать выполнить некоторые из них