**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; )*

***Разминка***

Прыжки на двух ногах 30 сек;

вращение руками попеременно: вперед,назад, одновременно: вперед,назад по 15 раз;

наклоны головы вперед-назад, к правому плечу, к левому плечу по 8 раз;

в наклоне махи руками: одна рука вверху другая внизу: смена рук 10 раз

руки в стороны – обхватить себя 10 раз

наклоны туловища пружинистые вперед 3-4раза – прогиб назад 10-12 раз

***Основная часть***

1. Упор присев – упор лежа 10-12раз
2. Отжимания от пола 5-6 раз
3. Лежа на полу, руки вдоль тела, ноги согнуты –оторвать поясницу от пола на 5-6 счетов 10 -12повторений
4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на груди (прогнуться-опуститься) 10-12 повторений
5. Сидя на полу, руки сзади в упоре - ноги кроль 10-15 сек
6. Приседания с выпрыгиванием 8-10 раз

Отдыхаем 1минуту и повторяем упражнения с 1по 6 еще раз