**Комплекс общеразвивающих упражнений**

Для спортивно оздоровительных групп

(*СО1 вт-чт 14.35,сб 11.30; СО2 вт-чт 16.05, сб13.00; СО3 вт-чт 16.50 )*

**Теоретическая часть**:

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

**Практическая часть:**

1. Наклоны головы (вперед-назад, вправо-влево) 7-8 повторений
2. Повороты головы (вперед-назад, вправо-влево) 7-8 повторений
3. Круговые движения руками: одновременно двумя вперед 15-20раз, назад 15-20 раз
4. Круговые движения руками: попеременно двумя вперед 15-20раз, назад 15-20 раз
5. Наклоны туловища: пружинистые вперед, прогиб назад 10-12раз
6. Прыжки на месте на двух ногах, на правой,на левой по 10-15раз
7. Упор присев – упор лежа 12-15раз
8. Отжимания от пола 5-10раз
9. Лежа на полу, руки вдоль тела, ноги согнуты –оторвать ягодицы от пола на 5-6 счетов 20 повторений
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на груди (прогнуться) 12-15 повторений
11. Приседания с выпрыгиванием 8-10 раз

Отдохнуть 1-2 минуты и повторить упражнения с 7 по 11еще раз

Ознакомиться с приложением 1 и попробовать выполнить несколько

из предложенных упражнений.