**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. Отжимания от пола 2 подхода по 5-6 раз
2. Лежа на полу, руки вдоль тела, ноги согнуты – оторвать поясницу от пола на 5-6 счетов 2 подхода по 10 -12повторений
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на груди (прогнуться-опуститься) 2 подхода по 10-12 повторений
4. Сидя на полу, руки сзади в упоре - ноги кроль 10-15 сек
5. Упор присев – упор лежа 2 подхода по 10-12раз
6. Лежа на полу, руки вдоль тела, ноги, не сгибая в коленях, поднять до прямого угла - опустить на пол 2 подхода по 12-15 раз
7. Приседания с выпрыгиванием 2 подхода по 8-10 раз