**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 :*** *( вспоминаем способ брасс)*

1. Отжимания от пола 2 подхода по 5-6 раз
2. Стоя в наклоне, ноги на ширине плеч движения руками как при плавании брассом 15-20 раз
3. Лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты – оторвать поясницу от пола на 5-6 счетов 2 подхода по 10 -12повторений
4. Лежа на груди, сгибаем ноги в коленях, стопы развернуты в стороны, медленно разгибаем ноги через стороны, соединяем и опускаем на пол (как при плавании брассом) 15-20 раз
5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на груди (прогнуться-опуститься) 2 подхода по 10-12 повторений
6. Сидя на полу, руки сзади в упоре - ноги как при плавании брассом (стопу тянуть на себя) 2 подхода по 12\_15 раз
7. Упор присев – упор лежа 2 подхода по 10-12раз
8. Приседания: ноги чуть шире плеч, руки на поясе, приседаем на внутренней стороне стопы, сводим колени вместе

 2 подхода по 10 раз