**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, ноги в стороны- вместе по 10 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 5-6 раз
2. Стоя в упоре на коленях , выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой 15-20 раз
3. Лежа на спине, руки вдоль тела, не сгибая ноги в коленях, поднять ноги в прямой угол, опустить на пол 10 -12повторений
4. Лежа на груди, руки вдоль тела, опора на ладони. Оторвать ноги от пола и удержать 5-6 сек 15-20 раз
5. Лежа на спине, руки вверху, оторвать от пола одновременно руки и ноги, пальцами рук коснуться ног, не сгибая ноги в коленях («складка») 10-12 повторений
6. Сидя на полу, руки сзади в упоре - ноги как при плавании брассом (стопу тянуть на себя) 12-15 раз
7. Упор присев – упор лежа 10-12раз
8. Приседания с выпрыгиванием 10-12 раз

 Отдыхаем 1-2 минуты и повторяем упражнения с 1 по 8 еще раз.