

СТАРТУЕМ В СПОРТ

КОМПЛЕКС № 1



ГТО

Разминка.

Спокойная ходьба (1 мин.)

Ходьба с высоко поднятым коленом (30 сек.)

Бег на месте (1,5 мин)

Махи прямыми руками вперёд (30 сек.)

Махи прямыми руками назад (30 сек.)

Комплекс ОРУ.

1.И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2.И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3.И. п.: пятки и носки вместе, руки вверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).



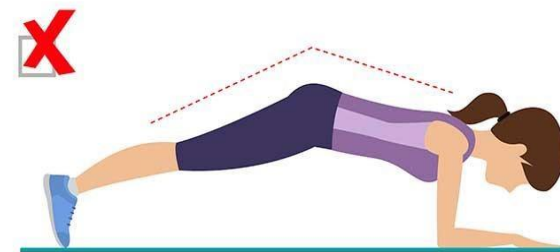
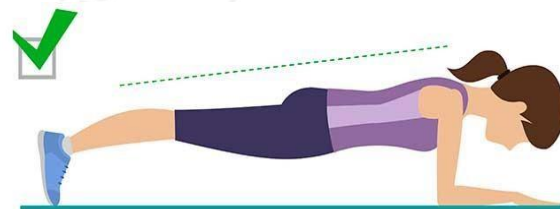
(продолжение комплекса)

4. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет (4—5 раз).

Отжимания.

Постановка в планку
на согнутых руках (1 мин).



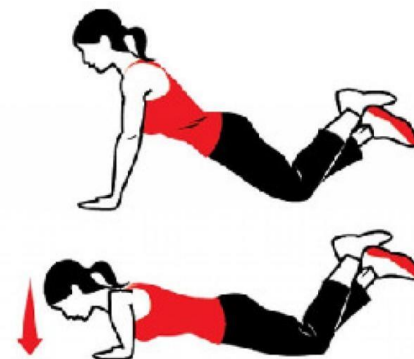
Техника выполнения.

Исходное положение: принимаем упор лежа, располагаем руки на ширине плеч, упираемся коленями в пол, при этом голени отрываем и скрещиваем друг с другом. Поднимаем корпус на выпрямленные руки таким образом, чтобы бедра, спина и шея были в одну линию.

На вдохе: медленно опускаем корпус вниз посредством сгибания руки в локте до момента, пока между грудной клеткой и полом не останется несколько сантиметров, при этом удерживаем корпус в ровном положении, не прогибая спину. Очень важно не касаться грудью пола, иначе мышцы потеряют тонус и можно упасть.

На выдохе: без резких движений поднимаем корпус вверх, при этом держим корпус ровным.

Сделайте необходимое количество повторов (5-10 раз).



Растяжка, расслабление.

- Под спокойную музыку.
- Ложимся на спину и тянем руки и ноги в разные стороны.
- И. П. ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимаем руки через стороны, вдох, поднимаемся на носки, выдох, руки через стороны вниз.



