

СТАРТУЕМ В СПОРТ

КОМПЛЕКС № 3



ГТО

I. Подготовительная часть (пресс)

Спокойная ходьба – 1 мин.

Ходьба с высоким подниманием колена – 30 сек

Бег на месте – 1 мин.

Руки на поясе, прыжки на месте:

ноги вместе, ноги в стороны – 1 мин.

Комплекс ОРУ.

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.

3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.

4. Исходное положение - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.

6. Исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. Исходное положение - о. с., руки на пояс, 1-поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 4 раза.



Пресс.(продолжение)

Основная часть:

Исходное положение:

лежим на спине на коврик или гимнастическом мате; ноги согнуты в коленях под прямым углом, ассистент прижимает ваши ступни к полу; руки скрестно на груди лопатки достают до мата.

Ваша задача — ровно за 1 минуту выполнить максимальное количество подниманий туловища, причем локти должны прикасаться к бедрам (коленям), а затем вернуться обратно в исходное положение.

ВАЖНО! Увеличивайте нагрузку постепенно. Не напрягайте шею!

