**РАЗМИНКА БРАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений |  Количество повторений, время | Организационно методические указания |
| «Носки»или «Ноги брас» | 3 Подхода по 1 мин. | Сесть на колени, ноги согнуты смотрят в стороны стопы развернуты по плоскости пола, руки в стрелочке над головой, спина прямая |
| «Выпрыгивание» | 3 Подхода по 25 повторений | Сесть на колени, ноги согнуты смотрят в стороны стопы развернуты по плоскости пола, руки пола не касаются из положения сидя выпрыгиваем в положения стоя  |
| «Отжимание» | 3 Подхода по 25 повторений для мальчиков, 15 повторений для девочек | Выполнить упор лежа, ноги вместе, руки на ширине плеч, туловище опускается равномерно, попу не подымать |
| «Плечи» | 10 Подходов по 10 повторений с задержкой 10 сек. | Стоя лицом у стены сделать наклон вперед прямыми руками упереться в стену и продавливать как можно сильнее плечи вверх  |
|  «Пресс» | 5 Подходов по 25 повторений для мальчиков, 15 повторений для девочек | Лечь на спину, руки в стрелочку, ноги прямые носочек натянут. Выполняем подъем верхнего корпуса, руками нежно коснутся пальцев ног и вернутся в исходное положение, ноги при этом остаются прямые |
| «Упор с подъемом» | 10 Подходов по 10 повторений с задержкой 10 сек. | Сесть боком на пол, рука прямая в поре , делаем максимальный подъем корпуса |
| «Переход» | 10 Подходов по 10 повторений с задержкой 10 сек. | Принять упор лежа, выполняем ходьбу по полу только руками ноги неподвижны ,дойти руками до стоп и вернутся в исходное положение |
| «Перекрест» | 3 Подхода по 25 повторений для мальчиков, 15 повторений для девочек | Сесть на пол ноги шире плеч висят над полом, руки сзади в упоре на пол ,делаем ножницы прямыми ногами |
| «Присед» | 3 Подхода по 25 повторений для мальчиков, 15 повторений для девочек | Стоя возле стены, руки упрет в стену, ноги вместе, стопы развернуты в стороны, максимально делаем присед и возвращаемся в исходное положение |
|  «Кузнечик» | 5 Подходов по 30 повторений для мальчиков, 20 повторений для девочек | Выполнить упор лежа, на раз в прыжке ноги согнуть коленями коснуться груди, на два в исходное положение |
| «Перекрест» | 5 Подхода по 15 повторений с задержкой 10 сек., для мальчиков, 10 повторений для девочек | Лежа животе, руки согнуты в локтях, ноги согнуты в коленях лежат накрест друг с другом опрокинуты на спину, беремся за стопы и давим их к пояснице, делаем в паре |
| «Пистолет» | 10 Подходов по 10 повторений с задержкой 10 сек. | Стоя ноги на ширине плеч, руки перед собой, делаем присед на одной ноге, вторую держим прямо не сгибая в колене |
|  «Барьер» | 10 Подходов по 10 повторений с задержкой 10 сек. | Сесть на пол, одна нога прямая перед собой, вторая согнута в колене, рукой взяться за голиностоп. Выполняем наклон к прямой ноге, тянемся одной рукой, второй держимся за голиностоп, рукой нужно коснуться пальцев ног и задержатся на 5 сек. |
|  «Вис» | 3 Подхода с максимальной задержкой по времени | Выполняется на высокой перекладине |
| «Тачка» или « Тележка» | 3 подхода по 3 выполнения | Выполняется в паре, принять упор лежа, напарник берет ноги, ходьба выполняется только руками не менее 15 метров |
| «Крути» или «Лотос» | 3 Подхода по 1 мин. | Сесть на пол ноги в коленях согнуты накрест закинуты друг на друга, спина прямая |
|  «Прогиб лежа» | 10 Подхода по 10 повторений с задержкой 10 сек | Сесть на пол, ноги прямые, руки сзади в упоре. Выполняем прогиб корпуса максимально вверх, руки и ноги остаются в упоре |
|  « Мостик» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Лечь на спину, из положения лежа встать на мостик, спину прогнуть как можно сильнее, задержаться на 10 сек. |

**Выполнять по расписанию тренировок:**