**БАЗОВАЯ РАЗМИНКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений |  Количество повторений, время | Организационно методические указания |
|  Прыжки | 3 Подхода по 10 повторений | Руки на поясе, ноги на ширине плеч, при выполнении прыжков ноги накрест |
|  Гибкость «Носки» | 3 Подхода, с задержкой на 10 сек. | Лечь на пол, ноги вместе носочек натянут, руки в стрелочке, выполняем подъем туловища и обеими руками тянемся к стопам. Обязательно взяться руками за стопы, и задержаться на 10 сек. При этом колени не сгибать!! |
|  Отжимание «Отжим» | 3 Подхода по 5 повторений | Выполнить упор лежа, ноги вместе, руки на ширине плеч, туловище опускается равномерно, попу не подымать |
|  «Русалочка» | 3 Подхода по 5 повторений с задержкой 10 сек. | Стать на колени, руки за голову, выполнять прогиб назад, с задержкой на 10 сек. Попой пяток не касаться |
|  Уголок « Угол» | 3 Подхода по 5 повторений | Лечь на пол спиной, руки в стрелочке, ноги вместе, носочек натянут, одновременно выполняется подъем туловища. Обязательно ладонями коснутся пальцев ног, колени при это не сгибать! |
|  « Мачта» | 3 Подхода по 10 повторений | Лечь на бок, одна рука согнута находится под головой, вторая прямая в упоре перед собой, выполняем маховые движения прямой ногой. Выполнять по 3 подхода на каждую ногу |
|  «Будь готов» | 3 Подхода по 10 повторений |  Сесть на пол, ноги вместе носочек натянут, руки сзади в упоре на полу. Упражнение выполняется накрест, подымаем левую прямую ногу, правую прямую руку тянем назад |
|  «Велосипед» | 3 Подхода по 10 повторений | Сесть на пол, ноги вместе, носочек натянут, руки за головой. Упражнение выполняется накрест, левое колено тянем к правому локтю при выполнении обязательно коснуться коленом локтя спина при это прямая. |
|  «Кузнечик» | 5 Подходов по 10 повторений | Выполнить упор лежа, на раз в прыжке ноги согнуть коленями коснуться груди, на два в исходное положение |
|  «Футбол» | 3 Подхода по 10 повторений | Выполнить упор руками сзади ноги прямые, туловище на вису, маховые движение прямыми ногами, носочек натянут, ноги в коленях не сгибать |
|  «Рыбка» | 3 Подхода по 10 повторений | Лечь на живот, руки в стрелочке, ноги прямые, носочек натянут. Выполняется одновременный подъем прямой руки и ноги |
|  «Ножницы» | 3 Подхода по 10 повторений | Лечь на бок, одна рука согнута под головой, вторая прямая в упоре перед собой, ноги вместе. Выполняется маховые движения прямыми ногами |
|  «Козлик» | 3 Подхода по 5 повторений с задержкой 10 сек | Лечь на спину, руки по швам, ноги вместе носочек натянут. Выполняем подъем ног согнутых в коленях, руки от пола не отрываем, колени тянем ко лбу, делаем задержку 10 сек. |
|  «Кроление» | 3 Подхода по 10 повторений | Сесть на пол, ноги прямые, носочек натянут, руки перед собой вытянуты прямо в локтях не согнуты, спина прямая. Выполняем поочередные маховые движения прямыми ногами |
|  «Рыбка» или «Перекрест» | 3 Подхода по 10 повторений | Лечь на пол, руки и ноги врозь. Выполняем упражнение накрест левая рука, правая нога, при выполнении лбом упереться в пол, руки и ноги прямые  |
|  «Наклоны» | 3 Подхода по 5 повторений с задержкой 10 сек | Сесть на пол, ноги как можно шире, руки в стрелочке над головой. Выполняем наклон поочередный к ногам. При этом обязательно руками коснуться пальцев ног, голову из стрелочки не доставать, колени не сгибать. |
|  « Мостик» | 3 Подхода 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. |
|  « Силовое»или «Прогиб» | 3 Подхода по 5 повторений с задержкой 5 сек | Лечь на живот, руки по швам ладонями упертые в пол, ноги вместе прямые. Выполняем одновременный подъем прямых ног, и делаем задержку 5 сек., руки при этом остаются в упоре ладонями |
|  «Барьер» | 3 Подхода по 5 повторений с задержкой 5 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. |
|  «Нырок» | 3 Подхода по 5 повторений с задержкой 10 сек | Лечь на живот, руки в стрелочке, ноги прямые носочек натянут. Выполняем прогиб верхнего корпуса вверх, руки из положения стрелочка ставим за голову, делаем задержку 5 сек. И возвращаемся в исходное положение |
|  «Подъем туловища» | 3 Подхода по 5 повторений с задержкой 10 сек | Лечь на живот, руки в стрелочке, ноги прямые носочек натянут. Выполняем прогиб верхнего корпуса вверх, на раз делаем подъем с задержкой на 5 сек. На два в исходное положение, при подъеме корпуса ноги не отрываем. Можно выполнять в паре, помогать держать ноги.  |
|  «Повороты» | 3 Подхода по 5 повторений  |  Сесть на пол, ноги на ширине плеч, руки за головой. Выполняем скручивание, повороты накрест |
|  «Встань» или « Прогиб» | 3 Подхода по 5 повторений | Встать на колени, руки за головой. Выполняем прогиб назад, нужно локтями и головой коснутся пола и вернутся в исходное положение без помощи рук |

**Выполнять по расписанию тренировок:**