

# ПОДГОТОВКА К ГТО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



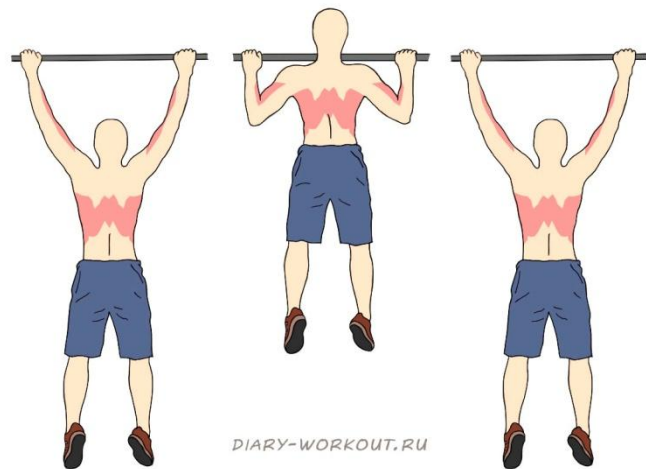
**Согласно основным принципам ГТО,  
комплекс направлен на развитие  
физических качеств и укрепление  
здоровья.**

**Упражнения в комплексе направлены на  
развитие таких качеств как:**

- Сила;**
- Быстрота;**
- Выносливость;**
- Координация;**

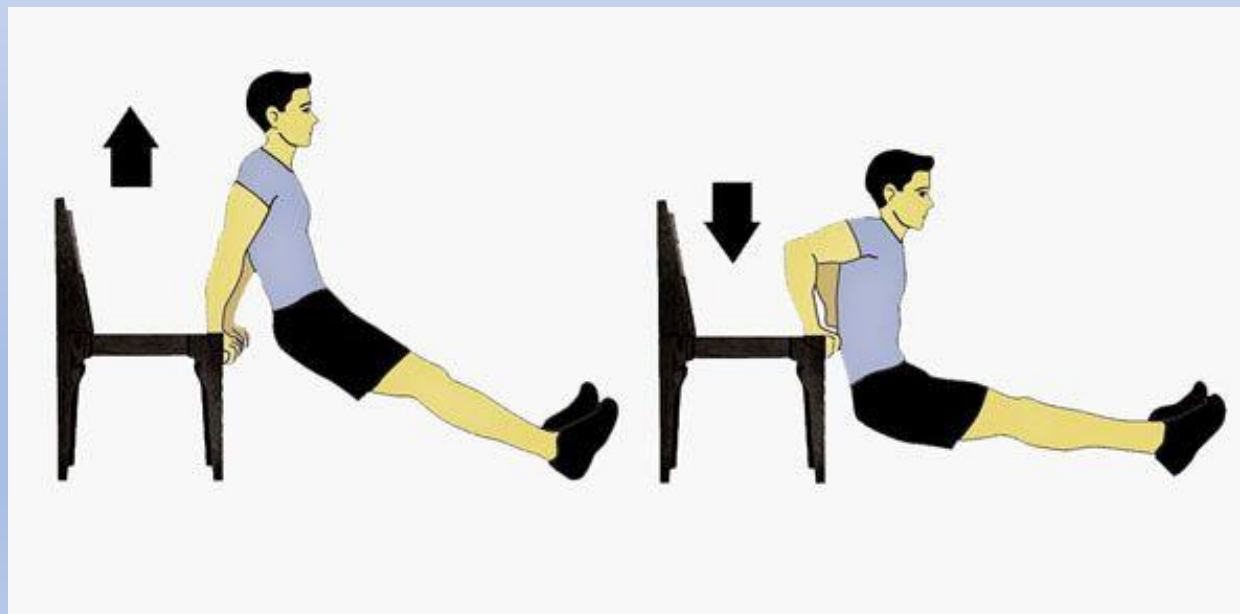
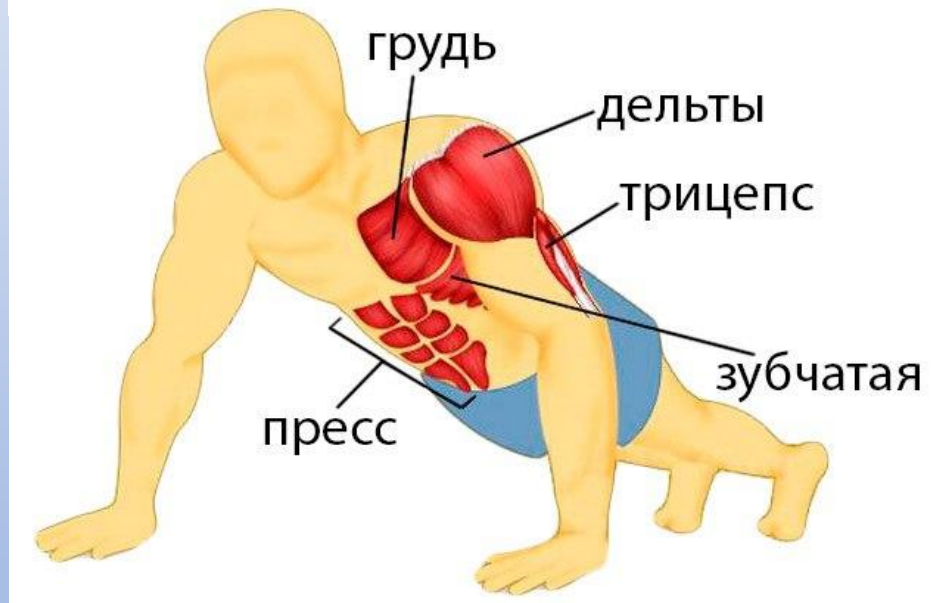
# ПОДТЯГИВАНИЯ

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (7-10 лет)	СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (11-14 лет)	СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (15-18 лет) И ВЗРОСЛЫЕ
* При выполнении упражнений использовать страховку и помощь родителей	* При выполнении упражнений использовать страховку и помощь со стороны	* При выполнении упражнений использовать страховку и помощь со стороны



# ОТЖИМАНИЕ

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (7-10 лет)	СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (11-14 лет)	СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (15-18 лет) И ВЗРОСЛЫЕ
2 подхода по 5-10 раз	3 подхода по 10-15 раз	4 подхода по 15-20 раз



# УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ  
ВОЗРАСТ  
(7-10 лет)

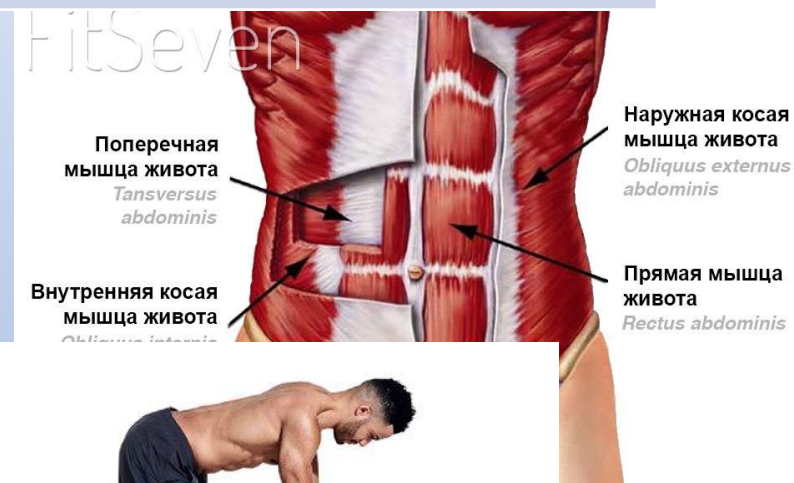
2 подхода по 10-15 раз

СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ  
ВОЗРАСТ  
(11-14 лет)

3 подхода по 15-25 раз

СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ  
ВОЗРАСТ  
(15-18 лет) И ВЗРОСЛЫЕ

4 подхода по 20-30 раз



# УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

- Наклоны из положения стоя и сидя с положением ног вместе, врозь; прогибы в спине; отведение ног и рук в стороны и др.



# ДЕНЬ

Разминка	Основная <sup>1</sup> 2 круга младшие школьники (7-10 лет); 3 круга средние школьники (11-14 лет); 4 круга старшие школьники (15-18 лет и взрослые )	Заминка
Бег на месте – 3-5 мин.	Подтягивание на перекладине (турник, кольца) – 5 раз (7-10 лет); 8 раз (11-14 лет); 10 раз (15-18 лет и взрослые)	Стоя ноги вместе, наклон вперед - ладонями стремиться достать пол
Прыжок – 15 повторений • ноги врозь, руки в стороны; • ноги вместе, руки вверх; • ноги врозь, руки в стороны; • ноги вместе, руки вниз	Приседания – 10 раз (7-10 лет); 15 раз (11-14 лет); 20 (15-18 лет и взрослые), (усложнить можно взяв гантели ( пластиковые бутылки с водой) в руки)	Широкая стойка ноги врозь, наклон вперед – руки согнуты локтями стремиться достать пол
	Отжимание от пола – 10 раз (7-10 лет); 15 раз (11-14 лет); 20 (15-18 лет и взрослые)	Сед ноги вместе наклон вперед, руками тянуться за носок стоп
Нашагивания на приподнятую поверхность (стульчик, табурет, скамейка) – 10 повторений с правой ноги, 10 повторений с левой ноги	Пресс (подъем корпуса из положения лежа на спине) 10 раз (7-10 лет); 15 раз (11-14 лет); 20 (15-18 лет и взрослые)	Сед ноги врозь, наклон вперед, руками тянемся вверх; наклон вперед к правой ноге, руками тянемся к носку стопы – тоже к левой
	Статическое удержание положения планка (упор на предплечье и носками стоп) – держать 1 мин. (7-10 лет); 1,5 мин. (11-14 лет); 2 мин. (15-18 лет и взрослые)	Сед ноги врозь, наклон через сторону руку тянем вверх вправо – тоже влево
	Из положения лежа на животе поднимание верхнего плечевого пояса и ног одновременно в прогиб («лодочка») - 10 раз (7-10 лет); 15 раз (11-14 лет); 20 (15-18 лет и взрослые)	Из положение лежа на бедрах прогиб в спине назад.

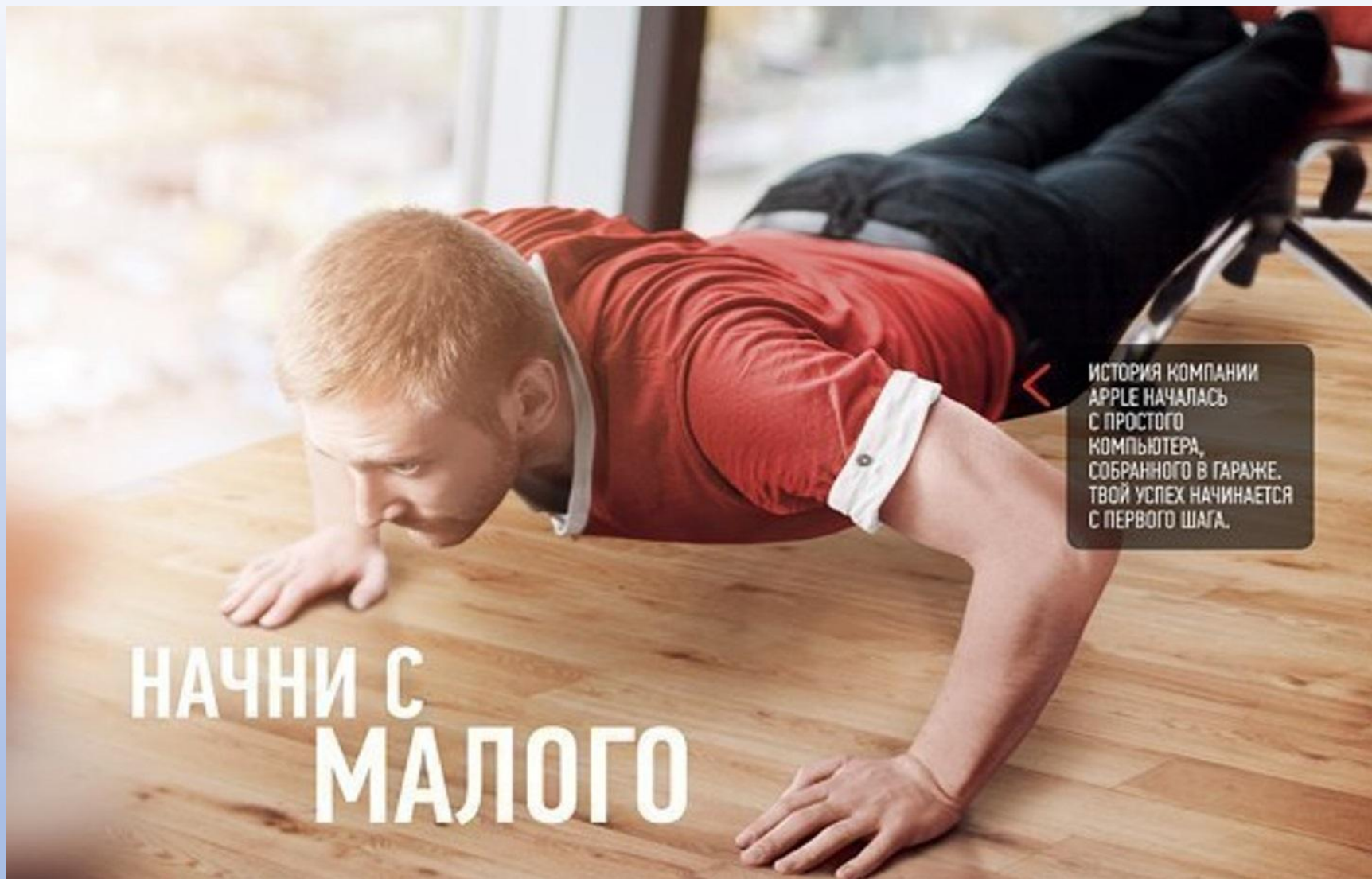
# ДЕНЬ

Разминка	Основная <sup>2</sup> 2 круга младшие школьники (7-10 лет); 3 круга средние школьники (11-14 лет); 4 круга старшие школьники (15-18 лет и взрослые )	Заминка
Бег на месте – 3-5 мин.	Подтягивание на перекладине (турник, кольца) – 5 раз (7-10 лет); 8 раз (11-14 лет); 10 раз (15-18 лет и взрослые)	Стоя ноги вместе, наклон вперед - ладонями стремиться достать пол
Прыжок – 30 повторений • ноги врозь, руки вверх; • ноги вместе, руки вниз	Выпады - 10 раз (7-10 лет); 15 раз (11-14 лет); 20 (15-18 лет и взрослые), (усложнить можно взяв гантели ( пластиковые бутылки с водой) в руки)	Широкая стойка ноги врозь, наклон вперед – руки согнуты, локтями стремиться достать пол
	Отжимание от стула спиной – 10 раз (7-10 лет); 15 раз (11-14 лет); 20 (15-18 лет и взрослые)	Сед ноги вместе, наклон вперед, руками тянуться за носок стоп
Нашагивания на приподнятую поверхность (стульчик, табурет, скамейка) – 10 повторений с правой ноги, 10 повторений с левой ноги	Пресс (подъем согнутых ног из положения виса на перекладине) 10 раз (7-10 лет); 15 раз (11-14 лет); 20 (15-18 лет и взрослые)	Сед ноги врозь, наклон вперед, руками тянемся вверх; наклон вперед к правой ноге, руками тянемся к носку стопы – тоже к левой
	Из положения лежа на спине ноги прямые вперед, поочередное опускание прямых ног - 10 раз (7-10 лет); 15 раз (11-14 лет); 20 (15-18 лет и взрослые)	Сед ноги врозь, наклон через сторону руку тянем вверх вправо – тоже влево
	Из положения лежа на спине ноги согнутые вперед собой поочередное выпрямление ног - 10 раз (7-10 лет); 15 раз (11-14 лет); 20 (15-18 лет и взрослые)	Из положение лежа на бедрах прогиб в спине назад.



# ДЕНЬ

Разминка	Основная <b>3</b> 2 круга младшие школьники (7-10 лет); 3 круга средние школьники (11-14 лет); 4 круга старшие школьники (15-18 лет и взрослые )	Заминка
Бег на месте – 3-5 мин.	Подтягивание на перекладине (турник, кольца) – 5 раз (7-10 лет); 8 раз (11-14 лет); 10 раз (15-18 лет и взрослые)	Стоя ноги вместе, наклон вперед - ладонями стремиться достать пол
Прыжок – 30 повторений • ноги врозь, руки вверх; • ноги вместе, руки вниз	Полу присед ноги врозь, выпрыгивания руки вверх - 10 раз (7-10 лет); 15 раз (11-14 лет); 20 (15-18 лет и взрослые)	Широкая стойка ноги врозь, наклон вперед – руки согнуты локтями стремиться достать пол
Нашагивания на приподнятую поверхность (стульчик, табурет, скамейка) – 10 повторений с правой ноги, 10 повторений с левой ноги	Отжимание от стула (стола) – 10 раз (7-10 лет); 15 раз (11-14 лет); 20 (15-18 лет и взрослые)	Сед ноги вместе наклон вперед, руками тянуться за носок стоп
	Пресс (подъем корпуса из положения лежа на спине, со скручиванием вправо-влево при подъеме) – 10 раз (7-10 лет); 15 раз (11-14 лет); 20 (15-18 лет и взрослые)	Сед ноги врозь, наклон вперед, руками тянемся вверх; наклон вперед к правой ноге, руками тянемся к носку стопы – тоже к левой
	Из положения лежа на спине ноги согнуты на стул (табурет, диван) поднятие корпуса - 10 раз (7-10 лет); 15 раз (11-14 лет); 20 (15-18 лет и взрослые)	Сед ноги врозь, наклон через сторону руку тянем вверх вправо – тоже влево
	Из положения стоя на четвереньках (упор прямыми руками в пол, ноги согнуты стоя на коленях) поочередное поднятие правой руки вперед, левой ноги назад, тоже другой рукой и ногой - 10 раз (7-10 лет); 15 раз (11-14 лет); 20 (15-18 лет и взрослые)	Из положение лежа на бедрах прогиб в спине назад.



ИСТОРИЯ КОМПАНИИ  
APPLE НАЧАЛАСЬ  
С ПРОСТОГО  
КОМПЬЮТЕРА,  
СОБРАННОГО В ГАРАЖЕ.  
ТВОЙ УСПЕХ НАЧИНАЕТСЯ  
С ПЕРВОГО ШАГА.

НАЧНИ С  
МАЛОГО

НАЧНИ  
ДВИГАТЬСЯ |