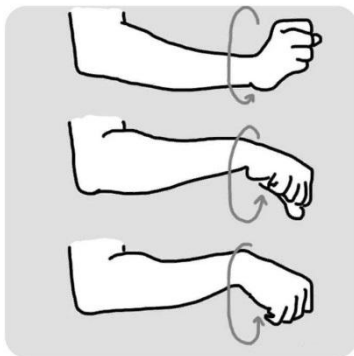


КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ РАЗДЕЛА
«ГИМНАСТИКА»

Круговая тренировка

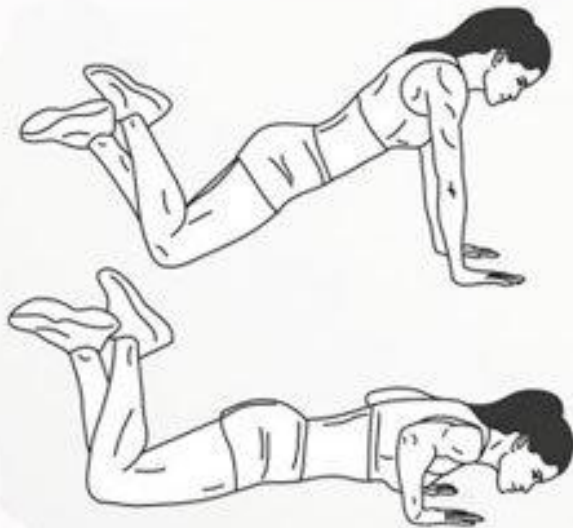
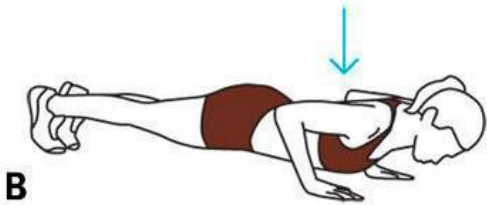
Разминка



Подъём туловища из положения лёжа



- юноши – 1х20 раз;
- девушки – 1х15 раз.



Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Классический вариант:

- юноши – 1х15-20 раз;
- девушки – 1х10-15 раз.

С колен:

- юноши – 1х30 раз;
- девушки – 1х20 раз.



Упражнение на гибкость

Наклоны в и.п.
седа ноги врозь

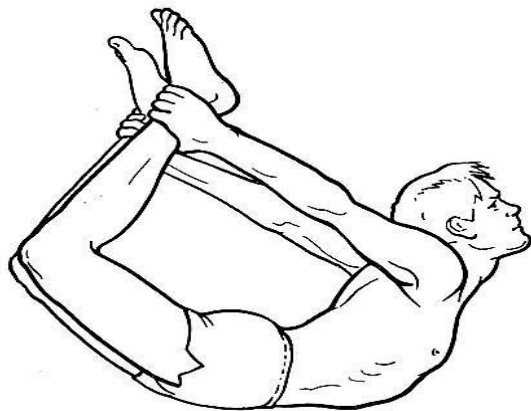
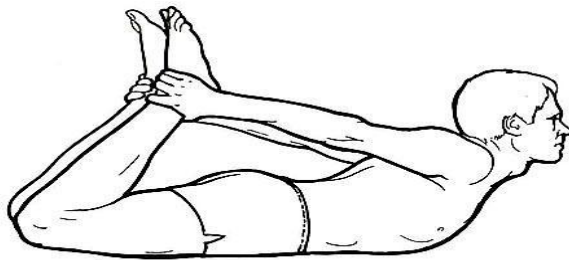
- по 3 наклона
к каждой ноге
(3 серии)



Упражнение на гибкость

Наклоны в и.п.
седа с согнутой ногой

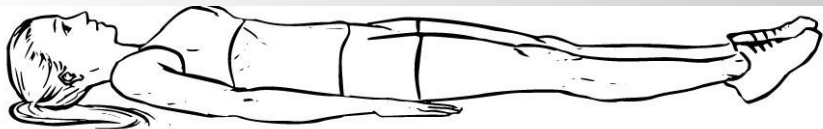
- по 10 наклонов



**Упражнение
на
гибкость**
прогибы с
захватом стопы

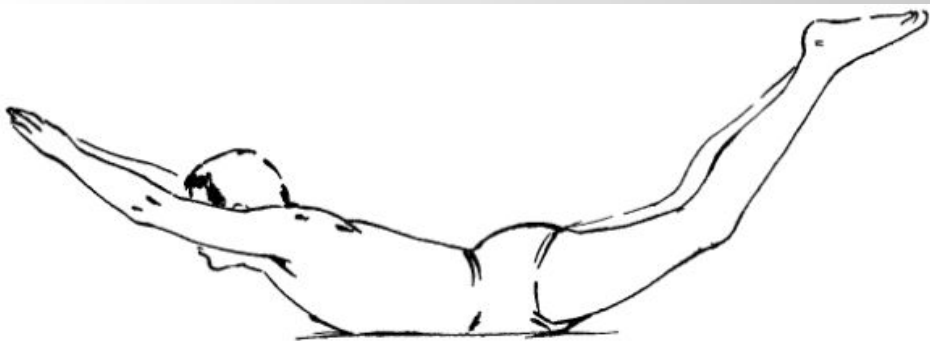
- 10 раз

Подъём ног из положения лежа на спине



- юноши – 1х30 раз;
- девушки – 1х20 раз.

Прогибы из положения лежа на животе



- юноши и девушки:
1х15 раз.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ ВЫПОЛНЯЮТ:

1 круг - с низким уровнем физической подготовленности;

2 круга - со средним уровнем физической подготовленности;

3 круга - с высоким уровнем физической подготовленности .