

# ГОТОВИМСЯ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

Выполнил:  
Михайлов Сергей  
студент 11-М группы

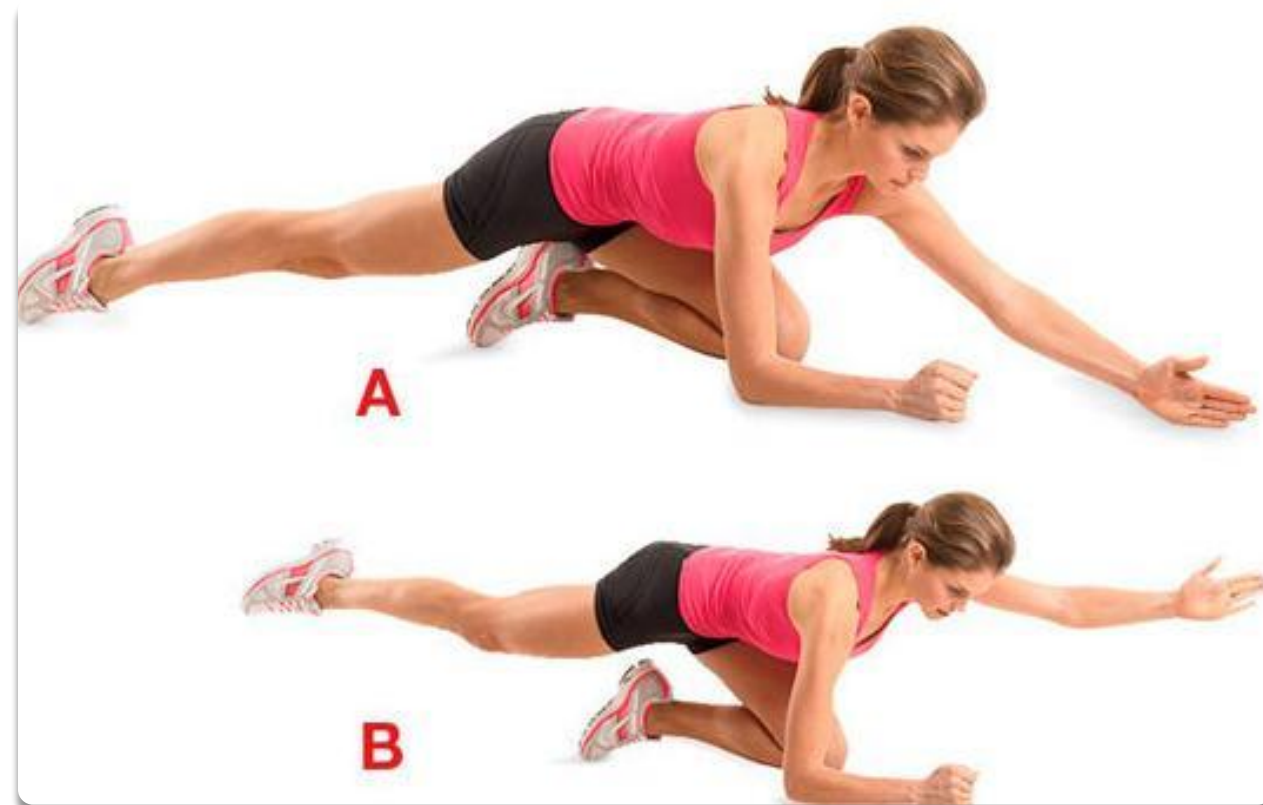
## Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.



# №1 Разминка пресса перед тренировкой

Встаньте на колени, руками, согнутыми под прямым углом, обопритесь об пол. Медленно вытяните левую руку перед собой, а правую ногу позади себя (а). Поднимите левую руку и правую ногу максимально высоко, вернитесь в исходное положение (b). Сделайте 12-14 повторений с каждой стороны.



## №2 «Скалолаз» в медленном темпе

Встаньте в положение планки на выпрямленных руках (а). Медленно подтяните правое колено к правому локтю (b). Задержитесь в таком положении на 2 секунды и выпрямите ногу. Выполняйте поочередно 12-14 повторений (т.е. 6-7 повторений для каждой ноги).



## №3 «Перекаты» руками

Лягте на левый бок, правую ногу согните в колене под прямым углом. Руки вытяните перед собой, ладонями друг к другу (а). Не двигая руками и ногами, поверните корпусом вправо, до тех пор пока правая рука не коснется пола (b). Задержитесь на 2 секунды и вернитесь в исходное положение. Сделайте 10 повторений для каждой стороны.

