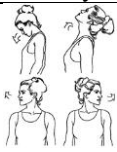
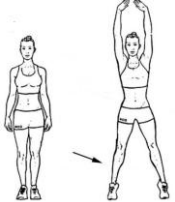


Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте

	Рисунок	Описание упражнений	Дозировка	ОМУ
1		И.П. -ноги врозь, руки на пояс; 1. Наклон головы вправо 2. Наклон головы влево 3. Наклон головы вверх 4. Наклон головы вниз 5.-8. То же	6-8 раз	Движение выполнять плавно, без рывков, исключая болезненные ощущения.
2		И.п.- ноги врозь, руки в стороны 1.-4. круговые вращения прямыми руками вперед 5.-8. круговые вращения прямыми руками назад;	6-8 раз	Движения выполняются сначала спокойно, с постепенным увеличением частоты движения прямыми руками
3		И.п.- ноги врозь, руки в стороны 1-4 круговые вращения в кистевых суставах вперед, 5-8 круговые вращения в кистевых суставах назад	6-8 раз	Руки в стороны на высоте плеч, спина прямая.
4		И.П.- ноги врозь, руки перед грудью 1-2 Рывки руками перед грудью 3-4 рывки с выпрямлением рук 5-6 рывки руками перед грудью 7-8 рывки с выпрямлением рук	8-10 раз	Руки перед грудью, на высоте плеч, обратить внимание на положение ладоней (в положении 1-2 и 5-6 ладони смотрят вниз, в положении 3-4 и 7-8 ладони вверх). Выполняется резкий рывок с максимальной амплитудой до сведения лопаток.
5		И. П. ноги врозь, руки на пояс 1.-4. Круговое вращение таза по часовой стрелке 1 оборот 5.-8. Круговое вращение таза против часовой стрелки 1 оборот	8-10 раз	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой
6		И.П. Широкая стойка ноги врозь 1.-2. Наклон в право 3.-4. Наклон в лево 5-8 То же	6-8 раз	Маховым движением наклониться влево, рука над головой. Аналогично вправо.
7		И.П. -ноги вместе, руки на колени. 1-4 круговые вращения в коленном суставе вправо 5-8 круговые вращения в коленном суставе влево	8-10 раз	Ноги вместе, руки на колени. Выполнять круговое вращение по и против часовой стрелки.
8		И.П.- о.с. 1. выпад левой вперед, руки на колено 2. и.п. 3. выпад правой вперед, руки на колено 4. и.п	8-10 раз	При выполнении выпада опорная нога согнута в колене на 90 градусов, сзади нога прямая, кисти сложены на колено, выполнять выпад покачивающими не резкими движениями. Смена положения ног прыжком
9		И.П.- основная стойка 1.выпад правой в сторону 2. И.П. 3. выпад левой в сторону 4. И.П.	6-8 раз	Присед осуществляется до полного сгибания левой (правой) ноги, спина прямая, руки на пояс.
10		И.П. -ноги врозь, руки на пояс. 1-4 вращения в голеностопном суставе вправо 5-8 вращения в голеностопном суставе влево Смена ноги, повторить движения под счет 1-8	6-8 раз	Опорная нога прямая, другая оставлена в сторону с опорой на мысок. При выполнении вращения пятка движется по окружности.

11		И.п. - ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-прыжок на месте, ставя ноги врозь и поднимая руки над головой через стороны. 2-прыжок в и.п.	15 раз	Прыгать мягко, на носках, сохраняя прямое положение туловища, дыхание произвольное. После прыжков перейти на ходьбу.
----	--	--	--------	---

