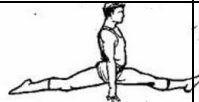


Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость

	Рисунок	Описание упражнений	Дозировка	ОМУ
1		И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз. 1—2 — наклониться вперед, прижаться животом к ногам (голову постараться просунуть между ног), 3—6 — удерживать позу, 7—8 — и. п.	6-8 раз	При наклонах ноги прямые
2		И. п. — сед ноги врозь, спина прямая. Наклоны: на 1 — к правой ноге, на 2 — вперед, на 3 — к левой, на 4 — и. п.	6-8 раз	При наклонах ноги прямые, носки оттянуты. Амплитуду движений увеличивать постепенно, акцентируя, как правило, второе движение.
3		И. п. — широкая стойка ноги врозь опираясь руками о пол. 1—8 — пружинящие движения в шпагате.	6-8 раз	Спина прямая. При наклонах ноги прямые, носки оттянуты. Амплитуду движений увеличивать постепенно, акцентируя, как правило, второе движение.
4		Упражнение то же, но сначала левая нога впереди, а затем правая. 4 раза каждой ногой.	6-8 раз	Спина прямая. При наклонах ноги прямые, носки оттянуты. Амплитуду движений увеличивать постепенно, акцентируя, как правило, второе движение.
5		И. п. — сед ноги врозь (как можно шире), руки вверх. 1—2 — наклон вперед (лечь грудью на пол), 3—6 — удерживать позу, 7—8 — и. п.	6-8 раз	Ноги прямые
6		И. п. — сед ноги врозь. Наклониться вперед, руки вперед, затем, опираясь на предплечья, медленно переползти через шпагат в упор лежа на предплечьях, а затем возвратиться в и. п.	6-8 раз	Ноги прямые
7		И. п. — сед ноги вместе. 1—2 — наклон вперед (лечь грудью на ноги, руками держаться за стопы), 3—6 — удерживать позу, 7—8 — и. п.	6-8 раз	Дыхание: на 1—2 — вдох, 3—6 — задержка, 7—8 — выдох.
8		И. п. — сед ноги врозь. Произвольно захватить одной рукой голень, притянуть ногу к себе, другой рукой захватить стопу.	6-8 раз	Медленно на 4 счета вращать стопой по часовой стрелке, затем также на 4 счета в обратном направлении.
9		И. п. — стойка на лопатках. 1—6 — опускать и поднимать прямые ноги за голову до касания носками пола, 7—8 — и. п..	6-8 раз	
		И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — стойка на лопатках, 3—4 — согнуть ноги в коленях, прижать их к ушам, 5—6 — коснуться пальцами ног,	6-8 раз	

		7—8 — и. п.		
		И. п. — лежа на животе, ладони на полу на уровне плеч. 1—2 — медленно выпрямляя руки — поднять с поворотом вправо голову, затем оторвать грудь от пола (таз от пола не отрывать), прогнуться как можно больше, смотреть на пятку левой ноги, 3—6 — удерживать, позу, 7—8 — и. п., 9—16 — то же, но с поворотом головы влево.	6-8 раз	Дыхание: на 1—2 — вдох, 3:—6 — задержка, 7—8 — выдох.
		И. п. — лежа на животе, ноги разведены, ладони на полу на уровне плеч. 1—4 — плавно, без рывков разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях и стараясь дотронуться ступнями до головы, 5—8 — и. п.	6-8 раз	
		И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. 1—2 — медленно ухватиться руками за ноги выше щиколоток (колени согнуты и слегка разведены), 3—4 — прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра как можно выше от пола, 5—6 — удерживать позу, 7—8 — и. п.	6-8 раз	
		Упражнение то же, но нога согнута назад.	6-8 раз	
		И. п. — сидя на полу, согнув ноги в коленях и разведя их в стороны так, чтобы стопы ног прикасались друг к другу	6-8 раз	Пружинящие движения ногами, стараясь коснуться коленями пола

