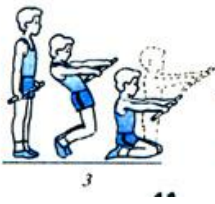


Комплекс упражнений с гимнастической палкой

	Рисунок	Описание упражнений	Дозировка	ОМУ
1		И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках. 1 - поднять палку вверх, 2-опустить за голову, сгибая при этом руки в локтях, 3- поднять палку вверх 4-и.п.	6 р	Темп медленный
2		И. п. — ноги врозь, палка в опущенных руках. 1 — наклон туловища влево, палку поднять вверх, 2-вернуться в и. п.; то же в другую сторону	6 р	Темп медленный, спина ровная
3		И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках 1—4 приседая и отклоняясь назад, опуститься на колени, руки вперед, 5-8так же отклоняясь, вернуться в и. п.	4 р	Темп медленный, спина ровная
4		И. п. — ноги врозь, палка за спиной в опущенных руках 1-2— поворот туловища влево, 3-4-вернуться в и. п.; то же в другую	6 р	Темп медленный, спина ровная
5		И. п. — лежа на спине, палка внизу 1-2 — поднимая палку и сгибая левую ногу вперед, пронести ногу между руками через палку, 3-4-так же пронести ее обратно; то же другой ногой	6 р	Темп медленный, спина ровная
6		И. п. — основная стойка, палка горизонтально за спиной сзади 1-2 - взмах левой ногой влево, 3-4-вернуться в и. п.; то же другой ногой;	6 р	Темп медленный, спина ровная, нога прямая
7		И. п. — основная стойка, палка внизу горизонтально, прыжком ноги врозь, палка вперед, вверх, прыжком вниз	20 р	Согласованность рук и ног, следить за дыханием
8		И. п. — основная стойка, палка на полу. 1-из положения приседа (нижняя стойка) прыжок через палку вперед 2- прыжок назад	10 р	Следить за дыханием