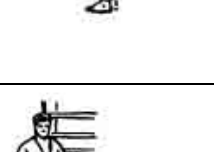
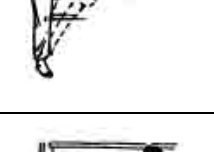


Комплекс упражнений у гимнастической стенки

	Рисунок	Описание упражнений	Дозировка	ОМУ
1		И.П. - левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке, ее ступня параллельна полу: 1-2-медленные повороты левой ноги в тазобедренном суставе, держась руками за жерди	8-10 раз	Не меняя исходного положения, перейти к выполнению упражнения №2.
2		Из И.П. упражнения №1: пружинистые сгибания левой ноги в коленном суставе	5-6 раз	Руками перехватить жерди, приняв устойчивое положение. Ступня левой ноги параллельна полу Не меняя положения ног, перейти к выполнению упражнения №3.
3		Из И.П. упражнения №2, хват руками слева и справа от левой ступни, параллельной полу: 1-4-медленные и плавные наклоны туловища к выпрямленной левой ноге, не меняя положения ее ступни .	8-10 раз	Не опуская левой ноги с гимнастической стенки, перейти к выполнению упражнения №4.
4		И.П. - левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке, туловище наклонено вперед, руки опираются на жерди, ступня правой ноги отставлена в сторону на 50-70 см от плоскости гимнастической стенки под углом к ней 45-50 градусов: с поворотом левой ноги в тазобедренном суставе подтянуть таз вперед к гимнастической стенке, затем прогнуться в пояснице и выполнить наклон туловища влево к прямой ноге Выполнить весь комплекс из упражнений №№1-4 для другой ноги.	8-10 раз	Темп медленный, выполнять плавно
5		И.П. - выпад правой в упоре на жерди гимнастической стенки: 1-4-сгибание-разгибание ноги с упором руками на жерди	8-10 раз	Темп медленный, выполнять плавно
6		И.П. - левая нога выпрямлена вперед в упоре на гимнастической стенке: медленные пружинистые наклоны туловища вперед , руки зафиксировать на ступне левой ноги . В последнем наклоне можно зафиксировать на 10-15 секунд конечное положение туловища, затем выполнить упражнение для другой ноги.	8-10 раз	Темп медленный, выполнять плавно
7		И.П. - левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке: наклоны туловища к прямой опорной ноге . Пальцами рук или ладонями достать пол. В последнем наклоне можно на 10-15 секунд зафиксировать конечное положение, затем выполнить упражнение для другой ноги.	8-10 раз	Темп медленный, выполнять плавно

	Рисунок	Описание упражнений	Дозировка	ОМУ
8		И.П. - стоя лицом к гимнастической стенке в широкой стойке, ступни параллельны, руками захватить жерди на уровне груди: поочередные повороты вперед-вовнутрь правой и левой ногой в тазобедренном суставе, постепенно разводя ноги в стороны до максимума до поперечного шпагата,	8-10 раз	Не меняя положения, перейти к выполнению следующего упражнения.
9		И.П. - как и в упражнении №8: развернуться влево и пружинистыми движениями опуститься в шпагат левой. Развернуться и перейти в шпагат другой ногой	5-6 раз	Темп медленный, выполнять плавно
10		И.П. - стоя правым боком у гимнастической стенки, ноги вместе, правой рукой взяться за жердь: выполнить 10 махов вперед выпрямленной левой ногой с постепенным увеличением амплитуды движений..	8-10 раз	Повернуться лицом к гимнастической стенке и перейти к выполнению упражнения №11
11		И.П.- стоя лицом к гимнастической стенке, ноги вместе, правой рукой взяться за жердь на уровне груди, а левой на уровне живота: выполнить 10 махов в сторону выпрямленной правой ногой с одновременным отклонением туловища влево, ступня параллельна полу, а пальцы разогнуты (взять "на себя").	8-10 раз	Повернуться к гимнастической стенке правым боком и выполнить упражнение №12.
12		И.П. - стоя правым боком у гимнастической стенки, ноги вместе, правой рукой взяться за жердь на уровне груди, а левой - на уровне живота и чуть впереди проекции тела: выполнить 10 махов назад выпрямленной правой ногой с одновременным наклоном туловища вперед прогнувшись, голову повернуть вполборота вправо и взглядом контролировать траекторию движения пятки	8-10 раз	Выполнить упражнения №№10-12 для другой ноги.
13		И.П. - стоя боком у гимнастической стенки, одноименная нога, согнутая в коленном суставе - в сторону, в упоре на жерди, ступня упирается в гимнастическую стенку, одноименной рукой взяться за жердь выше колена: пружинистые наклоны туловища вперед, пальцами или ладонями обеих рук касаясь пола.	8-10 раз	В конце упражнения зафиксировать конечное положение на 10-15 секунд. Затем вернуться в И.П. и выполнить упражнение для другой ноги.
14		И.П. - стоя спиной у гимнастической стенки на левой, правая прямая нога в упоре на жерди, ее ступня параллельна полу, правой рукой взяться за жердь на уровне плеча. Подать таз вперед, прогнуться в пояснице и выполнить 10 поворотов вперед-назад (пронация супинация) в тазобедренном суставе.	8-10 раз	Затем повторить упражнение для другой ноги.
15		И.П. - стоя спиной у гимнастической стенки, ноги на ширине плеч, руками взяться за жерди за головой: подать таз вперед, прогнуться в пояснице и выполнить 8-10 максимальных наклонов туловища назад, постепенно опуская уровень хвата руками	8-10 раз	