

## **Комплексы упражнений (11-15 лет)**

### **Комплекс упражнений №1.**

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

- 1.Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).
- 2.Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).
- 3.Наклоны вперед и назад (8-10 раз).
- 4.Круговые движения туловищем (10-12 раз).
- 5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).
- 6.Приседание (10-12 раз).
- 7.Выпады ногами в стороны (10-12 раз).
- 8.Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).
- 9.Ходьба на месте

### **Комплекс упражнений № 2.**

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц живота (кол-во повторений 6-8 раз)**

- 1.Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах.
2. Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.
- 3.Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»).
4. Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»).
- 5.Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.
- 6.Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

### **Комплекс упражнений №3.**

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц спины.**

1. Исходное положение – основная стойка, правая рука – вверх, левая – вниз. Поочередно менять положение рук.
2. Исходное положение – основная стойка, согнутые в локтевых суставах руки перед грудью. Рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны.
3. Исходное положение – стойка, ноги врозь, с наклоном туловища вперед.

Отведение прямых рук в стороны (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

4.Подтягивание на перекладине широким хватом (мальчики).

5. Исходное положение – широкая стойка, ноги врозь. Подъём прямых рук вперед, вверх (вдох), быстрое опускание рук между ног (фиксированный выдох – «дровосек»).

6. Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. На выдохе максимально прогнуться в пояснице, поднять руки вверх и оторвать ноги от пола. На выдохе вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение – то же. На выдохе максимально прогнуться в пояснице, приподняв голову и захватив руками ступни согнутых в коленных суставах. На выдохе вернуться в исходное положение.

### **Общеразвивающие упражнения для развития мышц шеи.**

1. Исходное положение – стойка ноги вместе, руки на пояс. Наклон головы вперед и назад.

2. Исходное положение – то же. Поворот головы вправо и влево.

3. Исходное положение - то же. Вращение головой в одну и другую сторону.

4. Упражнение в самосопротивлении при поворотах и наклонах головы, используя в качестве сопротивления противодействие рук.

### **Комплекс упражнений №4.**

### **Упражнения на развитие силовой выносливости (количество повторений 12-20 раз).**

1. Отжимания и отталкивания руками от опоры – края стула, стола.

2. То же, что и в упражнении 1, но из положения в упоре сзади.

3. Выпрыгивания вверх из приседа или полуприседа.

4. Прыжки продвижением вперед из приседа или полуприседа.

5. Из положения выпада смена ног прыжком

6. Прогибания и наклоны из исходных положений – стоя, сидя, лежа.

7. Многократные скачки и прыжки с ноги на ногу.