|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - упражнения на потягивание основных групп мышц | 1). И.П. - стойка ноги врозь  1 – руки вверх  2 – и.п. | 4-6раз | - следить за дыханием |
| - для мышц шеи | 2). И.П. – тоже  1 – наклон головы вправо  2 – тоже влево  3 – наклон головы вперед  4 – тоже назад  5-6 – круг головой вправо  7-8 – тоже влево | 5-6 раз | - туловище неподвижно |
| - для мышц плечевого пояса | 3). И.П. – о.с., веревка в правой  1 – полуприсед, веревка в сторону  2 - и.п.  3-4 – передать веревку в левую  5-8 – тоже с левой | 8 раз | - спину держать прямо, руку отводить точно в сторону |
| - для мышц туловища | 4). И.П. – ст. руки с веревкой вверх  1 – наклон вправо  2 – и.п.  3-4 – тоже влево | 8-10раз | - наклон точно в сторону |
| - для мышц туловища | 5). И.П. – стойка, веревка вверх  1 – наклон вперед, коснуться веревкой пола  2 – и.п. | 6-8 раз | - ноги не сгибать |
| - для мышц ног | 6). И.П. – сед, веревка сзади на полу  1 – поднять правую ногу  2 - и.п.  3-4 – тоже с левой | 8-12 раз | -спина прямая, ноги не сгибать |
| - комплексное воздействие на основные группы мышц | 7). И.П. – лежа на спине, веревка вверх  1 – поднимание ног до касания веревки  2 – и.п. | 6-8 раз | - ноги слегка согнуты, руки от пола не отрывать |
| -маховые упражнение | 8). И.П. – стойка с боку от веревки  1 – мах правой, хлопок руками под ногой  2 – и.п.  3-4 – тоже с левой | 8 раз | - спина прямая, ноги слегка согнуты |
| - прыжковые упражнения | 9). И.П. – тоже  1 – прыжки через веревку боком, ходьба  2 – прыжки через веревку вперед-назад, ходьба  . | 16 раз | - мягкое приземление |