

**Планы  
тренировочных занятий  
по общей физической подготовке по армрестлингу  
для групп начальной подготовки  
в условиях дистанционного сопровождения обучающихся**

**1. Понедельник**

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка нагрузки	Организационно- методические указания
<b>1.Вводная часть (10 минут)</b>			
1.1.	Разминка:	10 мин.	
	-разминка шейного отдела позвоночника: 1) наклоны головы: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы вперед-назад, влево-вправо; 2) круговые движения головой: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращение головой слева-направо на 360 градусов, затем справа-налево на 360 градусов.	2 мин.	Следить за осанкой, правильным дыханием
	-разминка плечевого пояса: 1) круговые движения прямыми руками: и.п. ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз, начинаем вращение руками вперед на 360 градусов, затем назад на 360 градусов; 2) круговые движения рук, согнутых в плечевых суставах: и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам, вращение рук в плечевых суставах вперед на 360 градусов, затем назад на 360 градусов;	2 мин.	Следить за осанкой, амплитудой движения рук
	-разминка поясничного отдела позвоночника: 1) наклоны корпуса: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняем наклоны вперед-назад, вправо-влево; 2) круговые движения корпусом: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняем круговые вращения корпусом вправо на 360 градусов, затем влево на 360 градусов;	2 мин.	Следить за осанкой, дыханием.
	-бег или ходьба на месте	4 мин.	
<b>2.Основная часть (40 минут)</b>			
	-комплекс силовых упражнений (выполняется 10 подходов отдых между подходами 1 минута): 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа: и.п. упор лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа; 2) перемещение из упора лежа в упор присев: и.п. упор лежа (ноги вместе, тело прямое), рывком притянуть колени к	10 раз  10 раз	Руки ставить чуть шире плеч, спину держать ровно, смотреть перед собой.  Руки ставить чуть шире плеч, спину держать ровно, сохранять равновесие

	<p>грудь, приняв упор присев (колени между рук);</p> <p>3)подъемы туловища из положения лежа: и.п. лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты в коленях, на выдохе поднимаем туловище до угла 45 градусов относительно пола;</p> <p>4)выпрыгивания «Разножка»: и.п. упор присев, одна нога впереди, другая сзади, руки за головой, спина прямая, выполняем выпрыгивания вверх, полностью выпрямляя ноги в прыжке, при приземлении меняем ноги местами.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Следить за дыханием: на подъеме – выдох. Подбородок не прижимать к груди.</p> <p>Следить за равновесием во время прыжков, осанкой и дыханием.</p>
<b>3.Заключительная часть (10 минут)</b>			
3.1.	Упражнения для развития гибкости мышц предплечья и кисти:		
	<p>-растяжка мышц разгибающих руку в лучезапястном суставе: и.п. стоя на коленях, руки на полу на ширине плеч, тыльной стороной ладони вниз, пальцы обращены к коленям. Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях переместить туловище назад, стараясь прикоснуться тазом к пяткам и вернуться в исходное положение.</p> <p>-растяжка мышц сгибающих руку в лучезапястном суставе: и.п. стоя на коленях, руки на полу на ширине плеч, тыльной стороной ладони вверх, пальцы обращены к коленям. Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях переместить туловище назад, стараясь прикоснуться тазом к пяткам и вернуться в исходное положение.</p>	5 мин	<p>Не делать резких движений. Не отрывать кисти от пола.</p>
3.2.	Упражнения для развития гибкости мышц спины и позвоночника:		
	<p>-растяжка мышц спины и позвоночника и.п. сидя на коленях, таз касается стоп. Выполнение упражнения: руками тянемся вперед, касаясь ладонями пола, при этом отводя таз максимально назад.</p> <p>-вис на перекладине с вращением корпуса. и.п. вис на перекладине прямым хватом, руки на ширине плеч. Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях, поворачиваем корпус вправо-влево.</p>	5 мин.	<p>Колени держать вместе.</p> <p>Не отрывать кисти от перекладины.</p>

## 2. Среда

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка нагрузки	Организационно- методические указания
<b>1. Вводная часть (10 минут)</b>			
1.1.	Разминка:	10 мин.	
	-разминка шейного отдела позвоночника: 1) наклоны головы: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы вперед-назад, влево-вправо; 2) круговые движения головой: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращение головой слева-направо на 360 градусов, затем справа-налево на 360 градусов.	2 мин.	Следить за осанкой, правильным дыханием
	-разминка плечевого пояса: 1) круговые движения прямыми руками: и.п. ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз, начинаем вращение руками вперед на 360 градусов, затем назад на 360 градусов; 2) круговые движения рук, согнутых в плечевых суставах: и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам, вращение рук в плечевых суставах вперед на 360 градусов, затем назад на 360 градусов;	2 мин.	Следить за осанкой, амплитудой движения рук
	-разминка поясничного отдела позвоночника: 1) наклоны корпуса: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняем наклоны вперед-назад, вправо-влево; 2) круговые движения корпусом: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняем круговые вращения корпусом вправо на 360 градусов, затем влево на 360 градусов;	2 мин.	Следить за осанкой, дыханием.
	-бег или ходьба на месте	4 мин.	
<b>2. Основная часть (40 минут)</b>			
	-комплекс силовых упражнений (выполняется 10 подходов отдых между подходами 1 минута): 1) отжимание от стула или скамьи: и.п. спиной к стулу или скамье (ноги согнуты в коленях стоят на полу, спина прямая, ладони на краю стула или скамьи), на вдохе плавно опустить таз к самому полу, сгибая руки в локтях, разгибая руки, вернуться в исходное положение; 2) подтягивание на перекладине: и.п. вис на перекладине, руки на ширине плеч, на выдохе сгибаем руки, подтянуть тело вверх, коснуться перекладины подбородком, разгибая руки вернуться в исходное положение; 3) подъемы прямых ног из положения лежа: и.п. лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги прямые,	10 раз	Руки ставить чуть шире плеч, спину держать ровно, смотреть перед собой.
		10 раз	Руки ставить чуть шире плеч, сохранять плавность движений, пресс напряжен
		10 раз	Следить за дыханием: на подъеме – выдох.

	<p>на выдохе поднимаем прямые ноги до угла 45 градусов относительно пола, возвращаемся в исходное положение.</p> <p>4)выпрыгивания «Джек»: и.п. стоя ноги вместе, руки прижаты к телу, спина прямая, на выдохе делаем прыжок, ноги в стороны, руками хлопок над головой, возвращаемся в исходное положение.</p>	20 раз	<p>Подбородок не прижимать к груди.</p> <p>Следить за равновесием во время прыжков, осанкой и дыханием.</p>
<b>3.Заключительная часть (10 минут)</b>			
3.1.	Упражнения для развития гибкости мышц предплечья и кисти:		
	<p>-растяжка мышц разгибающих руку в лучезапястном суставе: и.п. стоя на коленях, руки на полу на ширине плеч, тыльной стороной ладони вниз, пальцы обращены к коленям. Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях переместить туловище назад, стараясь прикоснуться тазом к пяткам и вернуться в исходное положение.</p> <p>-растяжка мышц сгибающих руку в лучезапястном суставе: и.п. стоя на коленях, руки на полу на ширине плеч, тыльной стороной ладони вверх, пальцы обращены к коленям. Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях переместить туловище назад, стараясь прикоснуться тазом к пяткам и вернуться в исходное положение.</p>	5 мин	<p>Не делать резких движений. Не отрывать кисти от пола.</p>
3.2.	Упражнения для развития гибкости мышц спины и позвоночника:		
	<p>-растяжка мышц спины и позвоночника и.п. сидя на коленях, таз касается стоп. Выполнение упражнения: руками тянемся вперед, касаясь ладонями пола, при этом отводя таз максимально назад.</p> <p>-вис на перекладине с вращением корпуса. и.п. вис на перекладине прямым хватом, руки на ширине плеч. Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях, поворачиваем корпус вправо-влево.</p>	5 мин.	<p>Колени держать вместе.</p> <p>Не отрывать кисти от перекладины.</p>

### 3. Пятница

(кроссовая подготовка, занятие на улице, на стадионе, в парке и пр.)

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
<b>1. Вводная часть (10 минут)</b>			
1.1.	Разминка:	10 мин.	
	-разминка шейного отдела позвоночника: 1) наклоны головы: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы вперед-назад, влево-вправо; 2) круговые движения головой: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращение головой слева-направо на 360 градусов, затем справа-налево на 360 градусов.	3 мин.	Следить за осанкой, правильным дыханием
	-разминка плечевого пояса: 1) круговые движения прямыми руками: и.п. ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз, начинаем вращение руками вперед на 360 градусов, затем назад на 360 градусов; 2) круговые движения рук, согнутых в плечевых суставах: и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам, вращение рук в плечевых суставах вперед на 360 градусов, затем назад на 360 градусов;	3 мин.	Следить за осанкой, амплитудой движения рук
	-разминка поясничного отдела позвоночника: 1) наклоны корпуса: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняем наклоны вперед-назад, вправо-влево; 2) круговые движения корпусом: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняем круговые вращения корпусом вправо на 360 градусов, затем влево на 360 градусов;	3 мин.	Следить за осанкой, дыханием.
	-ходьба на месте	1 мин.	
<b>2. Основная часть (40 минут)</b>			
	-равномерный бег	15 мин	Следить за техникой бега и дыханием
	-бег с ускорением (меняем темп бега каждую минуту без остановок)	10 мин	Следить за техникой бега и дыханием
	-равномерный бег	5 мин	Следить за техникой бега и дыханием
	-бег с подъемом бедра, бег с захлестом бедра	5 мин	Следить за техникой бега и дыханием
	-равномерный бег в медленном темпе или ходьба	5 мин	Следить за техникой бега и дыханием
<b>3. Заключительная часть (10 минут)</b>			
3.1.	Упражнения для развития гибкости мышц предплечья и кисти:		
	-растяжка мышц разгибающих руку в лучезапястном суставе: и.п. стоя на коленях, руки на полу на ширине плеч, тыльной стороной ладони вниз, пальцы обращены к коленям.	5 мин	Не делать резких движений. Не отрывать кисти от пола.

	<p>Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях переместить туловище назад, стараясь прикоснуться тазом к пяткам и вернуться в исходное положение.</p> <p>-растяжка мышц сгибающих руку в лучезапястном суставе:</p> <p>и.п. стоя на коленях, руки на полу на ширине плеч, тыльной стороной ладони вверх, пальцы обращены к коленям.</p> <p>Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях переместить туловище назад, стараясь прикоснуться тазом к пяткам и вернуться в исходное положение.</p>		
3.2.	Упражнения для развития гибкости мышц спины и позвоночника:		
	<p>-растяжка мышц спины и позвоночника и.п. сидя на коленях, таз касается стоп.</p> <p>Выполнение упражнения: руками тянемся вперед, касаясь ладонями пола, при этом отводя таз максимально назад.</p> <p>-вис на перекладине с вращением корпуса.</p> <p>и.п. вис на перекладине прямым хватом, руки на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях, поворачиваем корпус вправо-влево.</p>	5 мин.	<p>Колени держать вместе.</p> <p>Не отрывать кисти от перекладины.</p>

**Планы  
тренировочных занятий  
по общей физической подготовке по армрестлингу  
для тренировочных групп  
в условиях дистанционного сопровождения обучающихся**

**1. Вторник**

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
<b>1.Вводная часть (10 минут)</b>			
1.1.	Разминка:	10 мин.	
	<p>-разминка шейного отдела позвоночника:</p> <p>1) наклоны головы: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы вперед-назад, влево-вправо;</p> <p>2) круговые движения головой: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращение головой слева-направо на 360 градусов, затем справа-налево на 360 градусов.</p>	2 мин.	Следить за осанкой, правильным дыханием

	-разминка плечевого пояса: 1)круговые движения прямыми руками: и.п. ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз, начинаем вращение руками вперед на 360 градусов, затем назад на 360 градусов; 2)круговые движения рук, согнутых в плечевых суставах: и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам, вращение рук в плечевых суставах вперед на 360 градусов, затем назад на 360 градусов;	2 мин.	Следить за осанкой, амплитудой движения рук
	-разминка поясничного отдела позвоночника: 1)наклоны корпуса: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняем наклоны вперед-назад, вправо-влево; 2)круговые движения корпусом: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняем круговые вращение корпусом вправо на 360 градусов, затем влево на 360 градусов;	2 мин.	Следить за осанкой, дыханием.
	-бег или ходьба на месте	4 мин.	
<b>2.Основная часть (50 минут)</b>			
	-комплекс силовых упражнений (выполняется 10 подходов отдых между подходами 1 минута): 1)сгибание и разгибание рук в упоре лежа: и.п. упор лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа; 2)перемещение из упора лежа в упор присев: и.п. упор лежа (ноги вместе, тело прямое), рывком притянуть колени к груди, приняв упор присев (колени между рук); 3)подъемы туловища из положения лежа: и.п. лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты в коленях, на выдохе поднимаем туловище до угла 45 градусов относительно пола; 4)выпрыгивания «Разноножка»: и.п. упор присев, одна нога впереди, другая сзади, руки за головой, спина прямая, выполняем выпрыгивания вверх, полностью выпрямляя ноги в прыжке, при приземлении меняем ноги местами.	15 раз  15 раз  15 раз  15 раз	Руки ставить чуть шире плеч, спину держать ровно, смотреть перед собой.  Руки ставить чуть шире плеч, спину держать ровно, сохранять равновесие  Следить за дыханием: на подъеме – выдох. Подбородок не прижимать к груди.  Следить за равновесием во время прыжков, осанкой и дыханием.
<b>3.Заключительная часть (10 минут)</b>			
3.1.	Упражнения для развития гибкости мышц предплечья и кисти:		
	-растяжка мышц разгибающих руку в лучезапястном суставе: и.п. стоя на коленях, руки на полу на ширине плеч, тыльной стороной ладони вниз, пальцы обращены к коленям.	5 мин	Не делать резких движений. Не отрывать кисти от пола.

	<p>Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях переместить туловище назад, стараясь прикоснуться тазом к пяткам и вернуться в исходное положение.</p> <p>-растяжка мышц сгибающих руку в лучезапястном суставе:</p> <p>и.п. стоя на коленях, руки на полу на ширине плеч, тыльной стороной ладони вверх, пальцы обращены к коленям.</p> <p>Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях переместить туловище назад, стараясь прикоснуться тазом к пяткам и вернуться в исходное положение.</p>		
3.2.	Упражнения для развития гибкости мышц спины и позвоночника:		
	<p>-растяжка мышц спины и позвоночника и.п. сидя на коленях, таз касается стоп.</p> <p>Выполнение упражнения: руками тянемся вперед, касаясь ладонями пола, при этом отводя таз максимально назад.</p> <p>-вис на перекладине с вращением корпуса.</p> <p>и.п. вис на перекладине прямым хватом, руки на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях, поворачиваем корпус вправо-влево.</p>	5 мин.	<p>Колени держать вместе.</p> <p>Не отрывать кисти от перекладины.</p>

## 2. Четверг

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
<b>1.Вводная часть (10 минут)</b>			
1.1.	Разминка:	10 мин.	
	<p>-разминка шейного отдела позвоночника:</p> <p>1) наклоны головы: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы вперед-назад, влево-вправо;</p> <p>2)круговые движения головой: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращение головой слева-направо на 360 градусов, затем справа-налево на 360 градусов.</p>	2 мин.	Следить за осанкой, правильным дыханием
	<p>-разминка плечевого пояса:</p> <p>1)круговые движения прямыми руками: и.п. ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз, начинаем вращение руками вперед на 360 градусов, затем назад на 360 градусов;</p> <p>2)круговые движения рук, согнутых в плечевых суставах: и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам, вращение рук в плечевых суставах вперед на 360 градусов, затем назад на 360 градусов;</p>	2 мин.	Следить за осанкой, амплитудой движения рук



	-разминка поясничного отдела позвоночника: 1)наклоны корпуса: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняем наклоны вперед-назад, вправо-влево; 2)круговые движения корпусом: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняем круговые вращения корпусом вправо на 360 градусов, затем влево на 360 градусов;	2 мин.	Следить за осанкой, дыханием.
	-бег или ходьба на месте	4 мин.	
<b>2.Основная часть (40 минут)</b>			
	-комплекс силовых упражнений (выполняется 10 подходов отдых между подходами 1 минута): 1)отжимание от стула или скамьи: и.п. спиной к стулу или скамье (ноги согнуты в коленях стоят на полу, спина прямая, ладони на краю стула или скамьи), на вдохе плавно опустить таз к самому полу, сгибая руки в локтях, разгибая руки, вернуться в исходное положение; 2)подтягивание на перекладине: и.п. вис на перекладине, руки на ширине плеч, на выдохе сгибаем руки, подтянуть тело вверх, коснуться перекладины подбородком, разгибая руки вернуться в исходное положение; 3)подъемы прямых ног из положения лежа: и.п. лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги прямые, на выдохе поднимаем прямые ноги до угла 45 градусов относительно пола, возвращаемся в исходное положение. 4)выпрыгивания «Джек»: и.п. стоя ноги вместе, руки прижаты к телу, спина прямая, на выдохе делаем прыжок, ноги в стороны, руками хлопок над головой, возвращаемся в исходное положение.	15 раз  15 раз  15 раз  30 раз	Руки ставить чуть шире плеч, спину держать ровно, смотреть перед собой.  Руки ставить чуть шире плеч, сохранять плавность движений, пресс напряжен  Следить за дыханием: на подъеме – выдох. Подбородок не прижимать к груди.  Следить за равновесием во время прыжков, осанкой и дыханием.
<b>3.Заключительная часть (10 минут)</b>			
3.1.	Упражнения для развития гибкости мышц предплечья и кисти:		
	-растяжка мышц разгибающих руку в лучезапястном суставе: и.п. стоя на коленях, руки на полу на ширине плеч, тыльной стороной ладони вниз, пальцы обращены к коленям. Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях переместить туловище назад, стараясь прикоснуться тазом к пяткам и вернуться в исходное положение. -растяжка мышц сгибающих руку в лучезапястном суставе: и.п. стоя на коленях, руки на полу на ширине плеч, тыльной стороной ладони вверх, пальцы обращены к коленям.	5 мин	Не делать резких движений. Не отрывать кисти от пола.

	Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях переместить туловище назад, стараясь прикоснуться тазом к пяткам и вернуться в исходное положение.		
3.2.	Упражнения для развития гибкости мышц спины и позвоночника:		
	-растяжка мышц спины и позвоночника и.п. сидя на коленях, таз касается стоп. Выполнение упражнения: руками тянемся вперед, касаясь ладонями пола, при этом отводя таз максимально назад. -вис на перекладине с вращением корпуса. и.п. вис на перекладине прямым хватом, руки на ширине плеч. Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях, поворачиваем корпус вправо-влево.	5 мин.	Колени держать вместе.  Не отрывать кисти от перекладины.

### 3. Суббота

(кроссовая подготовка, занятие на улице, на стадионе, в парке и пр.)

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
<b>1.Вводная часть (10 минут)</b>			
1.1.	Разминка:	10 мин.	
	-разминка шейного отдела позвоночника: 1) наклоны головы: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы вперед-назад, влево-вправо; 2) круговые движения головой: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращение головой слева-направо на 360 градусов, затем справа-налево на 360 градусов.	3 мин.	Следить за осанкой, правильным дыханием
	-разминка плечевого пояса: 1) круговые движения прямыми руками: и.п. ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз, начинаем вращение руками вперед на 360 градусов, затем назад на 360 градусов; 2) круговые движения рук, согнутых в плечевых суставах: и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам, вращение рук в плечевых суставах вперед на 360 градусов, затем назад на 360 градусов;	3 мин.	Следить за осанкой, амплитудой движения рук
	-разминка поясничного отдела позвоночника: 1) наклоны корпуса: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняем наклоны вперед-назад, вправо-влево; 2) круговые движения корпусом: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняем круговые вращения корпусом	3 мин.	Следить за осанкой, дыханием.

	вправо на 360 градусов, затем влево на 360 градусов;		
	-ходьба на месте	1 мин.	
<b>2.Основная часть (50 минут)</b>			
	-равномерный бег	25 мин	Следить за техникой бега и дыханием
	-бег с ускорением (меняем темп бега каждую минуту без остановок)	10 мин	Следить за техникой бега и дыханием
	-равномерный бег	5 мин	Следить за техникой бега и дыханием
	-бег с подъемом бедра, бег с захлестом бедра	5 мин	Следить за техникой бега и дыханием
	-равномерный бег в медленном темпе или ходьба	5 мин	Следить за техникой бега и дыханием
<b>3.Заключительная часть (10 минут)</b>			
3.1.	Упражнения для развития гибкости мышц предплечья и кисти:		
	-растяжка мышц разгибающих руку в лучезапястном суставе: и.п. стоя на коленях, руки на полу на ширине плеч, тыльной стороной ладони вниз, пальцы обращены к коленям. Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях переместить туловище назад, стараясь прикоснуться тазом к пяткам и вернуться в исходное положение. -растяжка мышц сгибающих руку в лучезапястном суставе: и.п. стоя на коленях, руки на полу на ширине плеч, тыльной стороной ладони вверх, пальцы обращены к коленям. Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях переместить туловище назад, стараясь прикоснуться тазом к пяткам и вернуться в исходное положение.	5 мин	Не делать резких движений. Не отрывать кисти от пола.
3.2.	Упражнения для развития гибкости мышц спины и позвоночника:		
	-растяжка мышц спины и позвоночника и.п. сидя на коленях, таз касается стоп. Выполнение упражнения: руками тянемся вперед, касаясь ладонями пола, при этом отводя таз максимально назад. -вис на перекладине с вращением корпуса. и.п. вис на перекладине прямым хватом, руки на ширине плеч. Выполнение упражнения: не сгибая руки в локтях, поворачиваем корпус вправо-влево.	5 мин.	Колени держать вместе.  Не отрывать кисти от перекладины.