# Лабораторная работа № 23

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во раз |
| 1 | Упражнение для восстановления дыхания. И.п. – о.с.  1 – поднять руки через стороны вверх – вдох;  2 – опустить в исходное положение – выдох. | 5 |
| 2 | И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.  1–4 – круговые вращения руками вперед;  5–8 – то же назад. | 4 |
| 3 | И.п. – о.с.  1 – упор присев;  2 – упор лежа;  3 – упор присев;  4 – и.п. | 5 |
| 4 | «Поплавок». И.п. – о.с.  1 – сделать вдох, задержать дыхание, присесть, обхватить колени руками, прижать подбородок к груди, зафиксировать это положение на задержке дыхания;  2 – выпрямиться, развести руки в стороны – выдох. | 5 |
| 5 | Ходьба на пятках с различными положениями рук – 45 сек. | 1 |
| 6 | «Стрелка». И.п. – лежа на груди, руки вверх, ладони одна на другой, прогнуться в пояснице. Имитация работы ног в плавании кролем на груди.  Повторить 3 раза по 10 сек., выполняя маховые движения от бедра. | 3 |
| 7 | И.п. – руки на пояс.  1 – мах правой вперед, хлопок под коленом;  2 – и.п.;  3 – мах левой вперед, хлопок под коленом;  4 – и.п. | 6 |
| 8 | Ходьба с высоким подниманием бедра – 20 сек. | 1 |
| 9 | И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1 – поворот туловища направо, руки в стороны;  2 – и.п.;  3 – поворот туловища налево, руки в стороны;  4 – и.п. | 5 |
| 10 | И.п. – лежа на груди, руки вверх.  1 – поднять голову и руки вверх;  2 – и.п. | 5 |
| 11 | «Кто выше?» Прыжки на двух ногах. | 15 |
| 12 | Ходьба в полуприседе – 20 сек. | 1 |
| 13 | «Мы сильные!» И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.  1 – согнуть руки к плечам, сжать пальцы в кулак;  2 – и.п. | 4 |
| 14 | И.п. – о.с.  1–3 – наклоны туловища вперед;  4 – и.п. | 4 |
| 15 | «Кто выше?» Прыжки на двух ногах – 15 раз.  3. Упражнение для восстановления дыхания. И.п. – о.с.  1 – поднять руки через стороны вверх – вдох;  2 – опустить в исходное положение – выдох. | 4 |