

Комплекс утренней гигиенической зарядки с гимнастической палкой

Выполнил: Осипенко Д.В., № 595 гр.

- 1. Стоя, руки вверх, в них палка взята широким хватом. Делаем выпады попеременно правой и левой ногой широко вперед. Одновременно с выпадом стараемся отвести палку назад и как можно сильнее прогнуться.(10 раз)
- 2. Ходьба и бег в спокойном темпе(10 сек ходьба, 20 сек бег, 10 сек ходьба)
- 3. Стоя, руками держать концы палки, поднимание рук вверх, вдох, опускание, выдох(10 раз)
- 4. Стоя, ноги врозь, палка вверх в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук.(10 раз)
- 5. Стоя, левая рука вытянута вперед. Хват за середину палки. Вращение гимнастической палки влево и вправо – как пропеллер. Повторить упражнение, отведя руку не вперед, а в сторону. Поменять руку и выполнить то же самое для правой руки.(5 раз)

- 6. Стоя, палка вверху в вытянутых руках, ноги врозь, повороты туловища вправо и влево(10 раз)
- 7. Стоя на коленях. Держа палку двумя руками за конец, поднять ее вверх как меч. Необходимо «острием меча» очертить в воздухе круг. При этом руки должны оставаться неподвижными, а все движение выполняется за счет кругового движения туловищем. Выполнить вправо и влево.(10 раз)
- 8. Стоя, ноги на ширине плеч, палка впереди в вытянутых руках, махи ногам вперед(8 раз для каждой ноги)
- 9. Приседания, во время приседания выпрямлять руки с палкой вперед(10 раз)
- 10. на вдох руки вверх, на выдох вниз(10 раз)
- 11. Сидя, ноги прямо впереди, руками, держащими палку, выполнить наклоны вперед(10 раз)
- 12. Сидя, ноги в разные стороны, наклоны влево, вправо и вперед, держа в руках палку(10 раз)

таблица № 1

Дата выполнения	Кол-во упражнений	Пuls(ЧСС)		Затраченное время	Показатели самочувствия
		До	После		
08,04,2020	12	78	126	Около 40 мин	4 из 5
10,04,2020	11	84	114	36 мин	4 из 5

Анализ

- Мне кажется в комплексе с палкой стоит убрать Бег
- Думаю, стоит добавить больше упражнений на растяжку