Задание №3. Комплекс из 15 общеразвивающих упражнений, используемых в профессионально-прикладной гимнастике.

| № п/п | Содержание | Кол-во раз | Организационно-методические указания |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса | 4 | И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; выполнять круговые движе­ния головой – 4 раза вперед-влево-назад-вправо, а затем 4 раза вперед-вправо-назад-влево. |
| 2 | Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса | И.п. – стоя, ноги вместе, паль­цы рук сцеплены сзади; 1 – отвес­ти руки назад и подняться на носки; 2 – и.п. |
| 3 | Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса | И.п. – ноги вместе, руки к плечам, локти отведены в стороны. На каждый счет круговые движения согнутыми руками: 1 – 4 – вперед; 5 – 8 – назад. Выполнять с большой амплитудой. |
| 4 | Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса | И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль тулови­ща; 1 – 2 – поднять таз, прогнуться; 3 – 4 – и.п. |
| 5 | Упражнения для мышц ног | 15 | И.п. – основная стойка; 1 – 2 – при­сесть на носках, колени развести, руки вверх; 3 – 4 – и.п. Руки под­нимать и опускать через стороны. Спину держать прямо. |
| 6 | Упражнения для мышц всего тела | 10 | И.п. – упор лежа на животе (руки согнуты, ладони прижаты к полу); 1 – 2 – отжаться в упор, встать на ле­вое колено, правую ногу поднять как можно выше; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же, стоя на правом колене и под­нимая левую ногу. Движение ногой выполнять одновременно с работой руками. |
| 7 | Упражнения с хлопками | 15 | И.п. – основная стойка; 1 – хлопок впереди; 2 – хлопок внизу за спиной; 3 – хлопок впереди; 4 – хлопок за головой. |
| 8 | Упражнения для мышц ног | 20 | И.п. – основная стойка; 1 – 3 – выпад левой ногой вперед, руки в стороны, три пружинистых покачивания; 4 – и.п.; 5 – 8 – то же правой ногой. |
| 9 | Упражнения для мышц всего тела | 10 | И.п. – широкая стойка (ноги шире плеч), руки на поясе; 1 – 3 – левую руку вверх, выпад влево, три пру­жинистых наклона вправо; 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону. |
| 10 | Упражнения с хлопками | 15 | И.п. – основная стойка; 1 – мах правой ногой в сторону, через сто­роны руки вверх, хлопок над голо­вой; 2 – и.п.; 3 – 4 то же с махом ле­вой ногой. |
| 11 | Упражнения в движении | 5 | Ходьба с хлопками в ладоши: шаг левой ногой – хлопок сзади (за спи­ной); шаг правой ногой – хлопок впереди. |
| 12 | Упражнения для мышц ног | 20 | И.п. – стоя, ноги врозь, руки на по­ясе. Прыжки на обеих ногах. Во вре­мя прыжков спину и голову держать прямо, ноги – врозь. |
| 13 | Упражнения для мышц всего тела | 10 | И.п. – основная стойка; 1 – 2 – руки за голову, правую ногу отвести на­зад-вверх, прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же другой ногой. Подни­мая ногу, держать ее прямо, с от­тянутым носком. Вперед не накло­няться. Локти развести пошире. |
| 14 | Упражнения на расслабление мышц | 5 | Ноги на ширине плеч, руки в сторо­ны. Наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз. |
| 15 | Упражнения на расслабление мышц | Сесть, ноги согнуть в коленях, прямыми руками упереться сзади в пол. Встряхивающие движения ног |