|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ОРУ №1 , Комплекс упражнений для всех групп мышц (ОФП)** | | | |
| 1 | Внимание открываем ссылку, повторяем упражнения для начала тренировки  https://yandex.ru/efir?stream\_id=4e6e734466602870b81517a5534c7ea1&from\_block=logo\_partner\_player | | |
| 2 | Выполняем разминку из п. №1 (видео) | 3 мин | Или бег на месте |
| 3 | Наклоны головы: вправо, влево, вперед, назад, круговые вращения головой  Упражнение на растяжение шеи: 3 положения | По 3 раза | Растяжение – по 10 с |
| 4 | Махи руками: поочередные вверх вниз, круговые "кроль", круговые разнонаправленные  Растяжка рук: 3 положения | По 10 раз | Растяжение – по 10 с |
| 5 | Наклоны туловища: в стороны, руки на поясе, в стороны, с махом руки | По 6 раз |  |
| 6 | Круговые движения туловищем, руки на поясе, руки вверху: вращения туловищем, вращение тазом, упражнения на скручивание позвоночника -"Закрутки | По 6 |  |
| 7 | Наклоны вперед, ноги шире линии плеч: 1)к каждой ноге поочередно, 2) с подъемом рук вверх в наклоне, 3) наклоны вперед при скрестных ногах | По 6 |  |
| 8 | "Мельница" | 15 с |  |
| 9 | Упражнения для разминки коленей | произвольно |  |
| 10 | Приседания, спина прямая полуприсед, полный присед | 20/20  2 серии |  |
| 11 | Выпады со сменой ног | По 10 раз |  |
| 12 | "Кресло-качалка" | произвольно |  |
| 13 | Упражнения для ног в положении сидя: бабочка, барьерный сед и др. | 1 мин |  |
| 14 | Ягодичный мост (на стопах и лопатках) | 15 раз |  |
| 15 | Верхний и нижний пресс:  И.п. лежа на полу  1.подъем ног до 90 гр.,2. Подъем туловища до 90 гр. | По 20 раз  2 серии |  |
| 16 | "Лодочка" | 4\*30 с |  |
| 17 | Упражнение «Колобок» |  | Произвольные покачивания |