**Подводящие упражнения для самостоятельной подготовки сдачи силовых нормативов комплекса ГТО**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание упражнения** | **Варианты** | **Методические указания** |
| 1 | **«Планка классическая»**  И.п. – упор лежа | Режим: статический, С опорой на одну ногу и руку, разноименно  Стойка, ноги вместе, ноги врозь, широкая стойка  Стойка, руки в узкой стойке, на ширине плеч, в широкой стойке | Пальцы от себя.  Плечи расположены над кистями.  Голову не опускать ниже уровня плеч.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.  Ноги в коленях не сгибать.  Опора на переднюю часть стопы.  Дыхание равномерное. |
| 2 | **«Планка на предплечьях»**  И.п. – упор лежа на предплечьях | Режим: статический, С опорой на одну ногу.  Стойка, ноги вместе, ноги врозь, широкая стойка.  Положение предплечий параллельно или перпендикулярно по отношению к плечам.  Кисти расставлены или соединены в замок. | Пальцы соединены в замок.  Плечи расположены над локтями.  Голову не опускать ниже уровня плеч.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.  Ноги в коленях не сгибать.  Опора на переднюю часть стопы.  Дыхание равномерное. |
| 3 | **«Прогулка классическая»**  И.п. - планка   1. - Шаг правой рукой и ногой вправо 2. - Тоже левой   3,4 – вернуться в и.п. | Режим: динамический.  Передвижение вправо, влево, шагом прыжком в классической стойке. | Пальцы от себя.  Плечи расположены над кистями.  Голову не опускать ниже уровня плеч.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.  Ноги в коленях не сгибать.  Опора на переднюю часть стопы.  Руки и ноги работают синхронно.  При выполнении упражнения с прыжком, руки выполняют приставные движения, ноги прыжки, толчком двух стоп одновременно.  Дыхание равномерное. |
| 4 | **«Балансирование классическое»**  И.п. упор лежа  1,2,3,4- круговое движение в горизонтальной плоскости вправо  5,6,7,8 – тоже влево | С опорой на одной ноге; на одной руке. | Пальцы от себя.  Плечи расположены над кистями.  Голову не опускать ниже уровня плеч.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.  Ноги в коленях не сгибать.  Опора на переднюю часть стопы.  Круговое движение выполнять в горизонтальной плоскости.  Дыхание равномерное. |
| 5 | **«Балансирование на предплечьях»**  И.п. упор лежа на предплечьях  1,2,3,4- круговое движение в горизонтальной плоскости вправо  5,6,7,8 – тоже влево | С опорой на одной ноге | Пальцы соединены в замок.  Плечи расположены над кистями.  Голову не опускать ниже уровня плеч.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.  Ноги в коленях не сгибать.  Опора на переднюю часть стопы.  Круговое движение выполнять в горизонтальной плоскости.  Дыхание равномерное. |
| 6 | **«Трак»**  И.п. – упор лежа на предплечьях, предплечья параллельны друг другу, перпендикулярны туловищу  1,2 – поочередное переставление предплечий вперед  3- шаг правой вперед  4– шаг левой вперёд.  5,6,7,8 – и.п. | Направление: вперед, назад  Передвижение в широкой стойке, ноги вместе, ноги врозь | Ладони на полу.  Плечи расположены над локтями.  Голову не опускать ниже уровня плеч.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.  Ноги в коленях не сгибать.  Опора на переднюю часть стопы.  Движение рук и ног поочередное.  Дыхание равномерное. |
| 7 | **«Трак в сторону»**  И.п. – упор лежа на предплечьях, предплечья параллельны друг другу, перпендикулярны туловищу  1,2 – поочередное переставление предплечий в сторону  3- шаг правой в сторону  4– шаг левой в сторону.  5,6,7,8 – и.п. | Передвижение ног шагом, прыжком. | Ладони на полу.  Плечи расположены над локтями.  Голову не опускать ниже уровня плеч.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.  Ноги в коленях не сгибать.  Опора на переднюю часть стопы.  Движение рук и ног поочередное. Дыхание равномерное. |
| 8 | **«Полубабочка»**  И.п. - боковая планка правым боком, левая вверх  1 – согнуть левую ногу и руку вперед до касания  2 – вернуться в и.п.  Тоже левым боком | Пальцы от себя или параллельно стопам.  Широкая стойка.  Рука на пояс, на плечо, в сторону, вверх, за головой.  Опора на одну ногу.  Движение ногой вперед, в сторону, назад, согнутую в колене, прямую.  Скручивание. | Плечо расположено над кистью.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться, таз не опускать.  Опорную ногу в колене не сгибать.  Нога сверху спереди.  Дыхание равномерное. |
| 9 | **«Планка со скручиванием»**  И.п. - боковая планка правым боком на предплечье, левая за головой  1 – скручивание вперед, локоть к полу  2 – вернуться в и.п.  Тоже левым боком | Ладонь на полу.  Широкая стойка.  Рука на пояс, на плечо, в сторону, вверх, за головой.  Опора на одну ногу.  Движение ногой вперед, в сторону, назад, согнутую в колене, прямую.  Скручивание до касания локтем пола, до локтя опорной руки. | Плечо расположено над локтем.  Плечи развернуты.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться, таз не опускать.  Опорную ногу в колене не сгибать.  Нога сверху спереди. Дыхание равномерное. На скручивании – выдох. |
| 10 | **«Пульс»**  И.п. – планка  1 – согнуть руки, правая вверх  2 – вернуться в и.п.  3,4 – тоже левой | С опорой на одну руку.  Статическое положение в стойке на согнутых руках.  Стойка узкая, на ширине плеч, широкая стойка. | Пальцы от себя.  Плечи расположены над кистями.  Голову не опускать ниже уровня плеч.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.  Ноги в коленях не сгибать.  Опора на переднюю часть стопы.  Сгибание рук с полной амплитудой.  Дыхание равномерное. Выдох на усилие. |
| 11 | **«Качели»**  И.п. – планка, упор на предплечьях  1,2,3 – пружинистые движения правой вверх  4 – вернуться в и.п.  5,6,7,8 – тоже левой | Стойка на прямых руках, согнутых, на предплечьях.  Статический режим выполнения. | Плечи расположены над кистями или локтями.  Голову не опускать ниже уровня плеч.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.  Ноги в коленях не сгибать.  Опора на переднюю часть стопы.  Сгибание рук с полной амплитудой.  Мах выполнять невысоко, нога напряжена, выпрямлена.  Дыхание равномерное. |
| 12 | **«Двойная планка»**  И.п. – планка  1– обратная планка вправо (упор лежа сзади)  2 – вернуться в и.п. вправо  3,4 – тоже влево |  | **Классическая планка:**  Пальцы от себя.  Плечи расположены над кистями.  Голову не опускать ниже уровня плеч.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.  Ноги в коленях не сгибать.  Опора на переднюю часть стопы.  **Обратная планка:**  Пальцы на себя.  Плечи расположены над кистями.  Кисти параллельно.  Подбородок не опускать.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  Ноги в коленях не сгибать.  Упор на всю стопу.  Дыхание равномерное. |
| 13 | **«Кач»**  И.п. – обратная планка, упор лежа сзади, кисти вперед.  1– перенос таза к рукам  2 – вернуться в и.п. | Упор на одну ногу.  Направление: вперед, назад. | Пальцы на себя.  Плечи расположены над кистями.  Кисти параллельно.  Подбородок не опускать.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  Ноги в коленях не сгибать.  Упор на пятках.  Во время выполнения упражнения таз не должен касаться пола.  Дыхание равномерное. |

**Комплекс упражнений в планке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание упражнения** | **Методические указания** |
| 1 | И.п. планка в узкой стойке  1,2 **-** Шаги правой рукой и ногой вправо  3,4 -  то же влево в и.п. | Пальцы от себя.  Плечи расположены над кистями.  Голову не опускать ниже уровня плеч.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.  Ноги в коленях не сгибать.  Опора на переднюю часть стопы.  Руки и ноги работают синхронно.  Дыхание равномерное. |
| 2 | И.п. - планка  1 –правую в упор на предплечье  2 –левую в упор на предплечье  3,4 – вернуться в и.п.  5 – 8 тоже с левой руки. | Пальцы от себя.  При переходе в планку на предплечьях –пальцы в кулак на ребро.  Плечи расположены над кистями.  При переходе в планку на предплечьях – плечи над локтями  Голову не опускать ниже уровня плеч.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.  Ноги в коленях не сгибать.  Опора на переднюю часть стопы.  Руки работают поочередно.  Дыхание равномерное. |
| **3** | И.п. - планка  1 – боковая планка правым боком, левая в сторону  2 – вернуться в и.п.  3,4 – тоже левым боком | Пальцы от себя.  Плечи развернуты.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться, таз не опускать.  Опорную ногу в колене не сгибать.  Нога сверху спереди.  Дыхание равномерное. |
| **4** | И.п.- планка  1 – прыжком ноги врозь  2 – вернуться в и.п. | Пальцы от себя.  Плечи расположены над кистями.  Голову не опускать ниже уровня плеч.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.  Ноги в коленях не сгибать.  Опора на переднюю часть стопы.  Толчком двух стоп одновременно ноги врозь, ноги в и.п.  Дыхание равномерное. |
| 5 | «Двойная планка»  И.п. – планка  1– обратная планка вправо  2 – вернуться в и.п. вправо  3,4 – сгибание, разгибание рук с хлопком  5-8 – тоже влево | **Классическая планка:**  Пальцы от себя.  Плечи расположены над кистями.  Голову не опускать ниже уровня плеч.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.  Ноги в коленях не сгибать.  Опора на переднюю часть стопы.  **Обратная планка:**  Пальцы на себя.  Плечи расположены над кистями.  Кисти параллельно.  Подбородок не опускать.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  Ноги в коленях не сгибать.  Упор на всю стопу.  Дыхание равномерное.  Сгибание рук с полной амплитудой.  Толчком двух рук хлопок.  Дыхание равномерное. Выдох на усилие. |
| 6 | «Опорный прыжок»  И.п. – планка  Прыжком в положение присед, руки вперед. | Пальцы от себя.  Плечи расположены над кистями.  Голову не опускать ниже уровня плеч.  Туловище, таз и ноги составляют одну линию.  Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.  В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.  Ноги в коленях не сгибать.  Опора на переднюю часть стопы.  Толчок двумя стопами одновременно, подтянуть колени к груди. Приземление на две стопы, руки вперед в положение приседа.  Выдох на усилие с голосом «Оп!». |