**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, разноименноСтойка, ноги вместе, ноги врозь, широкая стойкаСтойка, 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. - планка1. - 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 лежа1,2,3,4- круговое движение в горизонтальной плоскости вправо5,6,7,8 – 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 предплечьях1,2,3,4- круговое движение в горизонтальной плоскости вправо5,6,7,8 – 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 вперед3- шаг правой вперед 4– шаг левой вперёд.5,6,7,8 – и.п. | Направление: вперед, назадПередвижение 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 сторону3- 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 вверх1 – 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 головой1 – 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. – планка1 – согнуть руки, правая вверх2 – 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 предплечьях1,2,3 – пружинистые движения правой вверх4 – 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. – планка1– обратная планка вправо (упор лежа сзади)2 – вернуться в и.п. вправо3,4 – 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 рукам2 – 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 стойке1,2 **-** Шаги правой рукой и ногой вправо3,4 - 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. - планка1 –правую в упор на предплечье2 –левую в упор на предплечье3,4 – 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 локтямиГолову 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. - планка1 – боковая планка правым боком, левая в сторону2 – 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.- планка1 – прыжком ноги врозь2 – 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. – планка1– обратная планка вправо2 – вернуться в и.п. вправо3,4 – сгибание, разгибание рук с хлопком5-8 – 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. – планкаПрыжком 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!». |