17.05.2020 год.

**План занятия**

**«Подготовка к ГТО».**

Тема: Упражнения для развития мышц ног и мышц живота.

Форма занятия – дистанционное, с использованием мобильной сотовой и интернет сетей.

Общая разминка:

* бег на месте 2 мин
* прыжки на месте 3 подхода по 30 секунд
* приседания 3 подхода по 20 раз

Разминка для разогрева суставов:

1. Круговые движения руками. Ноги поставьте по ширине плеч, руки вытянуты в стороны, делайте 20 вращений вперед, 20 – назад.
2. Махи руками. Исходное положение, стоя, ноги по ширине плеч, левая рука вверху над головой, правая рука находится внизу. Сделайте попеременно 20-30 махов.
3. Разводка рук перед собой и в стороны. Ноги по ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой, выполняйте разведение рук в стороны и обратно в исходное положение 20-30 раз.
4. Наклоны в стороны. Ноги стоят на ширине плеч, правая рука находится над головой, левая на поясе, делайте наклоны влево с вытянутой правой рукой над головой.
5. Повороты корпуса с касанием плеча тыльной стороной ладони. Ноги поставьте по ширине плеч, руки держите на поясе, не отрывая пяток от пола, поворачивайте корпус влево, как можно сильнее, при этом, (правой рукой) касайтесь плеча тыльной стороной ладони.
6. Повороты корпуса в наклоне (мельница). Поставьте ноги пошире, наклонитесь, при этом главное держать спину ровной, руки вытянуть в стороны, выполнять повороты корпуса в стороны с касанием носков пальцами рук.
7. Наклоны вперед. Ноги на ширине плеч, руки за спиной в замке, выполняйте наклоны корпуса вперед, при этом спина ровная и прогнутая в пояснице, ноги немного сгибать в коленях, смотреть прямо.
8. Перекаты. Ноги поставьте по шире, руки за головой, присядьте на левую ногу, правая нога, вытянутая в сторону, ступни не отрывать от пола, поочередно выполняйте упражнение на каждую ногу 10-15 раз.
9. Выпады. Руки за головой, поставьте одну ногу вперед перед собой, другую ногу отведите назад, сгибайте ноги в коленях, тем самым делая выпад вперед. Поочередно выполняйте выпады на каждую ногу 20-30 раз.

Основная часть.

Круг №1 :

1. Приседания 20 раз
2. Выпрыгивания из положения упор присев 10 раз
3. Подъем туловища из положения лежа

Всего выполнить 4 круга

Заключительная часть.

1. Упражнения на дыхание
2. Растяжка