ПРИМЕР

**ФОРМЫ ОФОРМЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**ПРИМЕР № 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Содержание задания** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1 | И.п. – стойка нн. врозь, рр. в стороны; | 1-4 – круги кистями кверху (назад);  5-8 – круги кистями книзу (вперёд); | 4Х8 | Спину держать ровно,  вращения выполнять сдержанно, постепенно увеличивать амплитуду. |
| 2 | И.п. - стойка нн. врозь, рр. в стороны; | 1 - согнуть руки к плечам;  2- и.п.  3-4 – то же | 4Х4 | Почувствовать напряжение в руках, живот подтянуть, таз втянуть. |

**ПРИМЕР № 2**

**1.** И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – выпад вправо, руки на пояс, 2 – И.п., 3 – выпад влево, руки на пояс, 4 – И.п.; **ДОЗИРОВКА; УКАЗАНИЯ.**

**2.** И.П. – стойка, р.р. на пояс. 1 – р.р. вверх-наружу, встать на носки, 2 – р.р. в стороны, опуститься на всю стопу, 3 – наклон прогнувшись, р.р. за голову, 4 – выпрямиться, р.р. на пояс. **ДОЗИРОВКА; УКАЗАНИЯ.**