Схема - комплекс

гимнастической разминки.

1. Бег 800м.
2. Упражнения у гимнастической стенки:
   * + И.П. стоя спиной к стенке хват двумя руками за рейку на уровне головы, выпрямляя руки прогнуться -10раз;
     + И.П. стоя спиной к стенке, наклоняясь вперёд не сгибая ног, взяться за рейку ниже уровня колена – 10 раз;
     + И.П. стоя на нижней рейке лицом к стенке, хват двумя руками на уровне груди, разгибая руки прогнуться – 10 раз;
     + И.П. стоя на нижней рейке лицом к стенке, хват двумя руками на уровне пояса, наклон вперёд не сгибая ног – 10 раз;
     + И.П. сидя на пятках спиной к стенке, хватом двумя руками за рейку на уровне головы, прогнуться, вставая с пяток и выпрямляя руки – 6 раз;
     + И.П. стоя боком правая (левая) на нижней рейке, присесть на левой (правой) по 6 раз на каждой ноге;
     + И.П. стоя лицом к стенке, махи левой (правой) ногой назад – 10 раз;
     + И.П. тоже, махи ногой в сторону – 10 раз
     + И.П. из виса спиной к стенке, поднять ноги в уголок– 10 раз;

* 1 вариант - согнутые в коленях ноги;
* 2 вариант - прямые ноги;
  + - И.П. стоя лицом к стенке, подтягивание на руках на стенке – 3 подхода;
    - И.П. стоя лицом к стенке, хват двумя руками за рейку на уровне груди, прыжки на двух ногах, силой выталкиваясь вверх.

1. Упражнения на восстановление дыхания.