**Общефизическая подготовка для обучающихся 7- 10 лет**

**/берпи, пресс/**

**3. Берпи**



**Эффект**: развитие общей выносливости. В работу включаются ноги, пресс, корпус, руки. Выполняется в шесть этапов.

**Техника выполнения:**

* исходное положение — стоя
* упор присев
* выпрыгивание двумя ногами в упор лежа
* полностью лечь на пол, выполнить отжимание
* подтянуть ноги к груди, оказавшись вновь в положении упор присев
* выпрыгнуть вверх, сделав во время прыжка хлопок руками над головой
* выполнять 10 раз

На начальном этапе нужно добиться правильного выполнения, затем постепенно наращивать темп во время упражнения.

**4. Пресс**



**Эффект**: [укрепление мышц пресса](http://www.yapokupayu.ru/blogs/post/5-prostyh-uprazhneniy-iz-yogi-dlya-ploskogo-zhivota).

**Техника выполнения:**

* исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки за голову или руки вдоль тела прямые
* первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть
* плавно опуститься назад
* нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед
* для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку или зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола
* выполнять 10–15 раз

**Задание для обучающихся:**

Разучить упражнения, практиковаться в их выполнении.