**Физическая подготовка**

**Занятие№3**

**Комплекс вольных упражнений № 3**

Выполняется на 16 счетов.  
Исходное положение – строевая стойка.  
«Раз-два» - поднимаясь на носки, пальцы разжать и медленно поднять руки вперед, затем вверх в стороны, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.  
«Три» - опуская руки вперед принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.  
«Четыре» - толчком, выпрямляя ноги назад, принять упор лежа.  
«Пять» - согнуть руки, поднять левую ногу до отказа, голову повернуть налево.  
«Шесть» - разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.  
«Семь» - согнуть руки, поднять правую ногу до отказа, голову повернуть направо.  
«Восемь» - разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.  
«Девять» - толчком ног принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.  
«Десять» - прыжком вверх выпрямиться и встать ноги врозь на широкий шаг, согнуть руки за голову, ладони прижать к затылку (правая сверху), локти в стороны и назад до отказа, смотреть прямо.  
«Одиннадцать» - наклонить туловище влево (ноги не сгибать).  
«Двенадцать» - не останавливаясь, наклонить туловище вправо (ноги не сгибать).  
«Тринадцать» - не останавливаясь, выпрямиться и отклонить туловище назад, руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед (ноги не сгибать).  
«Четырнадцать» - не останавливаясь, наклонить туловище вперед до касания земли пальцами рук ладонями назад (ноги не сгибать).  
«Пятнадцать» - выпрямляясь, выполнить прыжок вверх прогнувшись ноги вместе, руки в стороны, ладони вперед и принять положение «Доскок» (положение полуприседа на обе ступни, пятки вместе, носки и колени врозь, руки вперед в стороны, ладони внутрь, смотреть прямо).  
«Шестнадцать» - строевая стойка.

