

## **КОМПЛЕКСЫ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

### **Комплекс № 1 силовых упражнений на гимнастическом городке для общей физической подготовки**

1. Отжимание в упоре на брусьях: 8-15 раз.
2. Подтягивание на перекладине хватом сверху: 5-10 раз.
3. Поднимание ног к перекладине: 8-15 раз.
4. Подтягивание на перекладине хватом снизу: 5-10 раз.
5. Отжимание в упоре на брусьях: 8-15 раз.
6. Поднимание ног к перекладине: 5-8 раз.
7. Подтягивание на перекладине широким хватом: 4-8 раз.
8. Поднимание прямых ног лежа животом на наклонной гимнастической стенке (или на высокой скамье, лабиринте): 10-20 раз.
9. Приседание с партнером на плечах: 5-10 раз (или выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой со скамьи попеременно то одной, то другой ногой).
10. Сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи с закрепленными ногами: 10-15 раз.

### **Комплекс № 2 силовых упражнений на гимнастическом городке для общей физической подготовки**

1. Подтягивание широким хватом сверху с касанием перекладины затылком: 5-15 раз.
2. Переход из виса на прямых руках в вис сзади и обратно (с согнутыми или прямыми ногами): 5-15 раз.
3. Подтягивание широким хватом сверху с касанием перекладины затылком: 5-15 раз.
4. Переход из виса на прямых руках в вис сзади и обратно (с согнутыми или прямыми ногами): 5-15 раз.

5. Приседание с партнером на плечах: 2 подхода по 5-15 раз (или выпрыгивание вверх, толкаясь от скамьи попеременно одной ногой 2 по 10-20 раз).

6. Отжимание в упоре на брусьях: 1-2 подхода по 8-15 раз.

7. Подтягивание на перекладине хватом снизу: 1-2 подхода по 5-10 раз.

8. Подъем ног к перекладине: 1-2 подхода по 8-15 раз.

9. Разгибание туловища лежа лицом вниз поперек скамьи с закрепленными ногами, руки за головой: 1-2 подхода по 8-15 раз.

Если этот комплекс упражнений окажется для Вас легким, можете усложнить его, выполняя упражнения № 1, 3, 6, 7, 9 с дополнительным отягощением 8-10 кг.