

## Задание по составлению комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости

Составьте комплекс упражнений, где вы укажете:

- 12-15 упражнений;
- количество повторений или время, затраченное на выполнение упражнения (дозировка);
- методические указания.

**образец**

<i>№</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
<i>1</i>	<i>Ходьба на месте</i>	<i>1-1,5 мин</i>	<i>Дыхание ровное, спина прямая, голову не наклонять. Высоко поднимаем колени. Темп увеличиваем постепенно.</i>
<i>2</i>	<i>И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 - круговые движения головы влево, 5-8 - то же вправо.</i>	<i>По 8 раз</i>	<i>Упражнение выполняется плавно, без рывков.</i>
<i>3</i>	<i>И.П. - стойка ноги врозь. 1 - руки к плечам; 2 - вверх; 3 - в сторону; 4 – и.п..</i>	<i>8-10 раз</i>	<i>Следить за осанкой. Энергичные движения рук.</i>

