

Упражнения по специальной физической подготовке.

- 1.** Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук (вращения, сгибания).
- 2.** Бег с изменением направления и скорости (можно расставить стулья в комнате и перемещаться между ними).
- 3.** Ходьба вперед, назад, в сторону.
- 4.** Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища.
- 5.** Бег вперед, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперед, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками.
- 6.** Бег по узкой дорожке – «тропинке» шириной 20-25 см; бег по одной линии, бег прыжками.
- 7.** Метание различных предметов в движении.