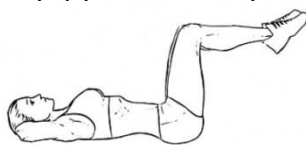


Перечень упражнений по специальной физической подготовке.

1. Подтягивания на перекладине (при невозможности самостоятельного выполнения, можно помогать, удерживая за пояс или подставить руки так, чтоб ребенок мог на них опираться). Количество по возможности. В случае если нет перекладины, заменяем отжиманиями.
2. Поднос ног к перекладине с фиксацией ног под углом 90 градусов в течение 1-3 сек. (повисаем на перекладине, поднимаем прямые ноги, удерживаем их перед собой, затем опускаем). Количество по возможности. Можно заменить упражнением ножницы (лежа на спине, руки за голову, или на полу вдоль туловища, можно на них опираться, разрешается согнуть локти и опираться на них, отрываем прямые ноги от земли и начинаем имитировать ножницы, ноги скрещиваем, затем разводим в стороны. Достаточно 30 секунд, если упражнение не вызывает трудностей, делаем минуту).
3. Наклоны туловища (руки за голову) перед собой, вправо, влево. 5 раз в каждую сторону.
4. Приседания на одной ноге. 10 раз.
5. Вытягиваем руки перед собой и начинаем сгибать и разгибать кисти рук (Руки при этом вытянуты, локти не сгибаются). 1 минута.
6. Приседания. Руки за голову, спина прямая, пятки не отрывать от земли. 20 раз.
7. Лодочка. Лежа на животе вытягиваем ноги, руки вверх. На раз отрываем ноги и руки от пола, прогибаемся в спине. 20 раз.



8. Скручивания. Ложимся на спину, руки за голову. Отрываем корпус от земли, ноги подгибаем к себе. 15 раз.



9. "Скалолаз". Опираемся на прямые руки, вытянутые перед собой. Сгибаем ноги поочередно. 20 раз.

