**Комплекс для развития силы**

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в

исходное положение.

1. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки.
2. Из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперед

вставать на носки, отведя руки назад.

1. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища,

прогибая спину.

1. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками

голени.

1. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.

**Комплекс для развития ловкости**

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом

сверху.

1. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.
2. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным

касанием пола во время полета мяча.

1. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки

последующим перехватом рук и вращением палки назад - вверх.

1. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
2. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим

отталкиванием и возвращением в исходное положение.

**Комплекс для развития гибкости**

1. Стоя, ноги на ширине плеч, опираясь руками о пол переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях.
2. Стоять спиной к гимнастической стенке, переходя в положение

«мост», опираясь руками о рейки стенки.

1. Стоять, ноги на ширине плеч, выполняя колебательные движения —

вращать обруч на пояснице.

1. Стоять на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки,

переходить в упор, согнувшись.

1. Стоять, поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой о бум,

выполнять хлесткие махи ногой назад.

1. Стоять согнувшись, ноги врозь с опорой рук о горизонтальную опору,

выполнять пружинистые наклоны туловища.





