

## Упражнения для развития мышц брюшного пресса:

1. Из исходного положения «лежа на спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой:

- 7 - 11 лет** - 2 подхода по 15 сек. на максимальное количество раз;
- 12 - 13 лет** - 2 подхода по 20 сек. на максимальное количество раз;
- 14 - 15 лет** - 2 подхода по 25 сек. максимальное количество раз;
- 16 - 18 лет** - 3 подхода по 25 сек. максимальное количество раз.

2. Из положения сидя сделать прямыми ногами «ножницы»:

- 7 - 11 лет** - 1 подход от 1-го до 9-ти;
- 12 - 13 лет** - 2 подхода от 1-го до 9-ти;
- 14 - 15 лет** - 2 подхода от 1-го до 9-ти;
- 16 - 18 лет** - 3 подхода от 1-го до 9-ти.

3. Из положения «лежа» выполнить «велосипед»:

- 7 - 11 лет** - 2 подхода 15-20 раз;
- 12 - 13 лет** - 2 подхода 20-25 раз;
- 14 - 15 лет** - 3 подхода 20-25 раз;
- 16 - 18 лет** - 3 подхода 25-30 раз.

4. Из упора «сидя» писать прямыми ногами цифры:

- 7 - 11 лет** - 1 подход от 1-го до 9-ти;
- 12 - 13 лет** - 2 подхода от 1-го до 9-ти;
- 14 - 15 лет** - 2 подхода от 1-го до 9-ти;
- 16 - 18 лет** - 3 подхода от 1-го до 9-ти.

5. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать:

- 7 - 11 лет** - 1 подход от 1-го до 9-ти;
- 12 - 13 лет** - 2 подхода от 1-го до 9-ти;
- 14 - 15 лет** - 2 подхода от 1-го до 9-ти;
- 16 - 18 лет** - 3 подхода от 1-го до 9-ти.