

ПАМЯТКА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

1. Упражнение «Замок руками за спиной».

- Встаньте на ровную поверхность. Ноги на ширине плеч.
- Заведите за спину левую руку.
- Правую руку заведите за голову.
- Сцепите пальцы правой и левой рук.
- Зафиксируйте результат сцепления рук на 2-3 секунды.
- Заведите за спину правую руку.
- Левую руку заведите за голову.
- Сцепите пальцы левой и правой рук.
- Зафиксируйте результат сцепления рук на 2-3 секунды.

2. Упражнение «Махи руками в противоположных направлениях».

- Встаньте на ровную поверхность. Ноги на ширине плеч.
- Поднимите выпрямленные руки вверх.
- Совершайте круговые движения прямыми руками в разные стороны (правая рука совершает круговые движения вперед, левая рука – назад). Руки должны начинать движения одновременно и заканчивать также одновременно.
- Совершите 10-12 круговых движений.
- Поднимите выпрямленные руки вверх.
- Совершайте круговые движения прямыми руками в разные стороны (левая рука совершает круговые движения вперед, правая рука – назад). Руки должны начинать движения одновременно и заканчивать также одновременно.
- Совершите 10-12 круговых движений.

3. Упражнение «Отжимания от пола»

- Встаньте в положение упор лежа. Ладони должны быть направлены вперед. Руки выпрямлены.
- Совершайте сгибательные движения руками. Руки, согнутые в локтях, должны образовывать прямой угол.
- Зафиксировать данное положение на 1 секунду.
- Выпрямить руки, приняв положение упор лежа.
- Зафиксировать данное положение на 1 секунду.
- Выполнить упражнение 20 раз.

Р.С.: Желаящим получить больше баллов на данном виде испытаний можно вместо 20 отжиманий можно попробовать выполнить еще несколько, но обязательно в том же темпе, что и предыдущие. При снижении темпа комиссия не будет учитывать последующее количество отжиманий.

4. Упражнение «Пресс».

- Принять положение лежа на спине. Колени можно немного согнуть. Руки завести за голову.

По возможности использовать мат, коврик

- Совершать подъемы верхней части туловища в положение сидя.
- Выполнить упражнение 20 раз.

Р.С.: Руки не должны отрываться от головы. При отрыве хотя бы одной руки от головы повтор

не будет засчитан. Ноги нельзя фиксировать подручными средствами, также как нельзя фиксировать руками другого человека. Ступни ног при выполнении желательно не отрывать от пола.

Желаящим получить больше баллов на данном виде испытаний можно вместо 20 раз можно попробовать выполнить еще несколько, но обязательно в том же темпе, что и предыдущие.

При снижении темпа комиссия не будет учитывать последующее количество отжиманий.

5. Упражнение «Наклоны вперед в положении сидя»

- Принять положение сидя.
- Выпрямить руки вперед.
- Руками захватить ступни в районе пяток. Ладонь должна полностью захватить пятку.
- Нагнуться вперед, не сгибая в коленях ноги. Голову опустить вниз.

6. Упражнение «Наклон вперед с перемещением в положение упор лежа»

- Встаньте на ровную поверхность. Ноги на ширине плеч.
- Нагнитесь вперед, не сгибая колен. Ладонями коснуться пола и переместить центр тяжести на выпрямленные руки.
- Перебирая попеременно руками вперед, принять положение упор лежа. При этом касаться пола могут только ступни и ладони.
- Перебирая попеременно руками в обратном положении, принять положение наклона с центром тяжести на выпрямленных руках.
- Встать, приняв ровное положение тела с ногами на ширине плеч.
- Выполнить упражнение 5 раз.