**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

***Развитие силовых способностей мышц брюшного пресса и ног***

**Упр-ия 1**

И.П. лёжа на спине , мяч зажат в стопах

Выполнение: сгибаем, выпрямляем ноги. (2Х15)

**Упр-ия 2**

И.П. лёжа на спине, мяч зажат в коленях

Выполнение: скручивание (поворачиваем ноги вправо, влево) (2Х10)

**Упр-ия 3**

И.П. лёжа на спине, мяч зажат стопами

Выполнение: поднимаем ноги берём мяч руками опускаем (2Х15)

**Упр-ия 4**

И.П. лёжа на спине, руки в замке за головой, ноги на мяче (бёдра)

Выполнение: не полный подъём; скручивание вправо (влево) (2Х16)

**Упр-ия 5**

И.П. лёжа на спине, мяч в ногах вверх

Выполнение: скручивание вправо, влево (2х12)