

**ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ  
ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
(юноши и девушки до 12 лет)**

**БЕГ**

**1. Бег без предмета**

(расстояние этапа определяется расположением поворотного пункта – ПП).

**2. Бег с предметом в руках (волейбольный мяч)**

(предмет в двух руках – обегание вокруг ПП. В случае потери предмета бег возобновляется с места потери предмета).

**ПРЫЖКИ**

**3. Прыжки на одной ноге**

(при исполнении этого упражнения нельзя касаться пола второй ногой. В случае нарушения этого момента прыжки возобновляются с того места, где произошло нарушение).

**4. Прыжки на одной ноге с предметом в руках (волейбольный мяч)**

(предмет в двух руках – смена направления движения вокруг ПП. В случае потери предмета упражнение возобновляется с места потери предмета).

**5. Прыжки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)**

(предмет зажат между ног – смена направления движения вокруг ПП. В случае потери предмета упражнение возобновляется с места потери предмета).

**КУВЫРКИ**

**6. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)**

(предмет зажат между ног – до ПП выполняются кувырки вперед, после ПП выполняются кувырки назад. В случае потери предмета упражнение возобновляется с места потери предмета).

## **ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

- 7. «Змейка»** (лежа на животе и держась руками за пояс на спине осуществляется передвижение до ПП и обратно. В этом упражнении не разрешается контакт рук с полом. В случае нарушения этого момента упражнение приостанавливается и возобновляется с места нарушения).
- 8. «Переправа»** (упражнение выполняется с двумя предметами такими, как коврики или обручи. Стоя на одном коврике или в обруче и держа второй предмет в руке, осуществляется перемещение с одного предмета на другой или из одного обруча в другой. При выполнении этого упражнения не разрешается опираться на пол одной или обеими руками. В случае нарушения этого требования упражнение приостанавливается и возобновляется с места нарушения).
- 9. «Паучок»** (упражнение выполняется из положения, стоя на четвереньках животом кверху. В этом упражнении необходим постоянный контакт одной руки с полом. В случае нарушения этого требования упражнение приостанавливается и возобновляется с места нарушения).