План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы БУС-3 (2011)
отделения мини-футбола
тренера-преподавателя Пискунова Олега Юрьевича
с 16 по 30 мая 2022г.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 16.05.2022	1.Развитие координационных способностей 2.Чувство мяча	Тренировка в гимнастическом зале: 1.Разминка ПРИЛОЖЕНИЕ 2	30
		2. Комплекс акробатических упражнений http://artem.sportschool5.ru/135-akrobatika_dlya_nachinayuchshix/ 1 серия по 8-10 повторений	30
		3. Самостоятельная работа с мячом https://www.youtube.com/watch?v=mn0rg1atU4U	30
Среда 18.05.2022	1.Развитие быстроты работы ног 2.Игра 1 в 1	1.Комплекс на быстроту работы ног https://www.youtube.com/watch?v=VW5Dc76P8ns	30
		2. Вариации игры 1 в 1 https://www.youtube.com/watch?v=qzmCd38YO2k	30
		3. Заминка ПРИЛОЖЕНИЕ 4	30
Пятница 20.05.2022	1.Развитие координационных способностей 2.Передачи в движении	1. Разминка ПРИЛОЖЕНИЕ 1	20
		2.Комплекс на совершенствование передач https://www.youtube.com/watch?v=i_sqLF1Gvcs&t=428s 1 серия по 3 минуты каждая вариация	30
		3.Просмотр матча или двусторонняя игра	40
Понедельник 23.05.2022	1.Развитие гибкости 2. Совершенствование ударов	1.Комплекс «замыкание» https://www.youtube.com/watch?v=ZevMZCPFjjE 2 серии, перерыв 2 минуты между сериями	30
		2. Подвижная игра с элементами ударов https://www.youtube.com/watch?v=Nfh6Oz4TXeY 1 серия, каждое упражнение по 3 повторения по 5-8 раз	30
		3. ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Комплекс развитие гибкости	30
Среда 27.05.2022	1.Развитие быстроты 2.Совершенствование игры 1 в 1	1. Подвижная игра «Крестики*нолики» https://www.youtube.com/watch?v=zsrGf2z0-DU	20
		2. Комплекс упражнений направленный совершенствование игры 1 в 1 https://www.youtube.com/watch?v=Cjx_L8KEJCg 3 серии по 3 минуты, 3 минуты перерыв	30
		3. Игра в футбол или просмотр матча	40
Пятница 30.05.2022	1.Развитие координационных способностей 2.Передачи в движении	1. Разминка ПРИЛОЖЕНИЕ 1	20
		2.Комплекс на совершенствование передач https://www.youtube.com/watch?v=i_sqLF1Gvcs&t=428s 1 серия по 3 минуты каждая вариация	30
		3.Двусторонняя игра	40

ПРИЛОЖЕНИЕ 1:
Комплекс беговых упражнений:

Беговые упражнения с различными задачами-1
1. Бег с имитацией ударных движений головой, ногой.
2. Бег с имитацией движения подкат, выбивания мяча, ложных движений и т. п.
3. Бег в сочетании с прыжковыми упражнениями. Чередование прыжков на правой и левой ноге с бегом.
4. Беговые упражнения с различным положением рук: руки за спину, за голову и т. д.
5. Беговые упражнения с преодолением сопротивления партнера.
6. Беговые упражнения в различных эстафетах. Эстафеты с акцентом на отдельные физические качества.

Беговые упражнения «челночный бег»-2
1. Бег в максимальном темпе. Варианты бега. Рис. 1, 2, 3.
2. То же, что упр. 1, только бег выполняется спиной вперед, приставным шагом, медленным бегом в одну сторону и ускорением в другую и т. д. Рис. 2.
3. То же, что упр. 1. Варианты выполнения: бег с мячами, с имитацией удара головой на концах отрезка, подскоками, кувырками и т. д. Рис. 4, 5.
4. Бег с изменением скорости: бег вперед в максимальном темпе, бег назад медленно.
5. Сочетание гладкого бега и челночных упражнений.

Беговые упражнения с преодолением препятствий-3
1. Бег с обеганием стоек, флажков, барьеров и т. п. на максимальной скорости, препятствия расставлены на одной линии.
2. То же, что упр. 1, только препятствия расставлены в шахматном порядке или произвольно. Вариант выполнения упражнения: руки за спину, в руках мяч, медбол и т. п.
3. То же, что упр. 1, только бег выполняется спиной вперед.
4. Бег с имитацией удара головой после обегания каждого препятствия.
5. Бег с имитацией обманного движения (финта) перед каждым препятствием.

Старты после различных беговых и прыжковых упражнений-4

1. Стартовое ускорение после бега с высоким подниманием бедра, после семенящего бега и т. д.
2. Стартовое ускорение после бега на прямых ногах с закидыванием пяток, после бега с захлёстыванием голени и т.п
3. Стартовое ускорение после бега скрестным и приставным шагом.
4. Стартовое ускорение после бега спиной вперед с поворотом на 180°
5. Стартовое ускорение после прыжковых упражнений.

Старты из статических исходных положений-5

1. Старт из положения сидя, полуприсидя, лежа.
2. Старт из положения «упор руками».
3. Старт из положения «спиной вперед».
4. Старт из высокой или низкой стартовой стойки.

Старты из динамических исходных положений-6

1. Стартовый рывок после ходьбы в глубоком приседе.
2. То же, что упр. 1, только ходьба спиной вперед с поворотом на 180°, 360°.
3. Стартовый рывок после подскоков в приседе на месте, в движении, вперед, назад.
4. Стартовый рывок из положения «ходьба в приседе боком».
5. Стартовый рывок после кувырков вперед, назад и т. д.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2:

Комплекс растяжки (стретчинга после тренировки:

Упражнение 1: Растяжение икроножной мышцы

Растяжение икроножной мышцы

Чтобы растянуть икроножные мышцы, найдите прочную опору и, отойдя на шаг, упритесь в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согните одну ногу и поставьте ступню на землю перед собой, оставшуюся сзади ногу выпрямите. Медленно продвиньте таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка выдвинутой вперед ноги должна быть прижата к полу, а пальцы ноги направлены прямо вперед или слегка повернуты внутрь. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Избегайте рывков. Повторите то же самое для другой ноги.

Упражнение 2: Растягивание паховой области

Растягивание паховой области

Соедините подошвы стоп и возьмитесь руками за пальцы ног. Плавно подтягивайте туловище вперед, наклоняясь от бедер, пока не почувствуете довольно сильного растяжения в области паха. Одновременно вы можете чувствовать напряжение в пояснице. Держите 20 секунд.

Не начинайте движение от головы и верхней части туловища. Наклон производите от бедер. Попробуйте упереться локтями во внешнюю поверхность бедер. Так вам будет легче удерживать равновесие и необходимую позу. При наклоне плавно сокращайте мышцы живота; это поможет вам развить гибкость в передней части туловища.

Растягивание паховой области

Если вам трудно наклоняться вперед, то, может быть, ваши ступни придвинуты слишком близко к туловищу. Если это так, отодвиньте ступни ног дальше от себя. Тогда вам будет легче выполнять наклон от бедер.

Упражнение 3: Растяжение четырёхглавой мышцы бедра

Растяжение четырёхглавой мышцы бедра

Попытайтесь двинуть вперед правое бедро, сокращая сгибатели бедра (четырехглавую мышцу) и одновременно отталкивайте правой стопой удерживающую ее кисть правой руки. Такое движение должно растянуть сгибатели и расслабить разгибатели бедра. Удерживайте легкую растяжку 10 секунд. Следите за тем, чтобы тело располагалось по прямой линии. Затем таким же образом выполните движение на левой ноге. (Одновременно вы совершаете хорошую растяжку передней части плеча.) Поначалу кое-кому будет трудно оставаться в таком положении долгое время.

Поэтому работайте над правильным выполнением упражнения, не обращая внимания на степень гибкости или на то, как вы выглядите со стороны. При регулярном растягивании вы добьетесь положительных результатов.

Упражнение 4: Расслабляющее упражнение для спины

Расслабляющее упражнение для спины

Подтяните колено к груди, затем потяните колено и всю ногу в направлении противоположного плеча, чтобы растянуть внешнюю часть правого бедра. Удерживайте легкую растяжку 10-20 секунд. Повторите то же движение с другой ногой.

Упражнение 5: Растягивание задних мышц бедра

Растягивание задних мышц бедра

Лягте на спину и поднимите одну ногу вверх, согнув ее в тазобедренном суставе на 90°. Поясницу прижмите к полу. Держите 15-20 секунд. Повторите для другой ноги. При необходимости увеличить нагрузку обхватите руками заднюю часть бедра. Можно накинуть на подошву стопы полотенце или эластичный бинт и плавно тянуть ногу на себя. Растягивайтесь только до тех пор, пока вы чувствуете себя комфортно. Для большего удобства под голову можно подложить маленькую подушечку.

Упражнение 6: Растяжка спины и плеч

Растяжка спины и плеч

Вытяните одну руку за голову (ладонью вверх), а вторую — вдоль тела (ладонью вниз). Потянитесь одновременно в обоих направлениях, чтобы растянуть плечи и спину. Удерживайте растяжку 6-8 секунд. Выполните упражнение в обе стороны минимум дважды. Поясница должна быть выпрямлена и расслаблена. Нижнюю челюсть тоже держите расслабленной.

Упражнение 7: Сведение лопаток

Сведение лопаток

Сцепите пальцы рук за головой и сводите лопатки вместе, чтобы создать напряжение в верхней части спины (при выполнении движения грудная клетка должна выдвигаться вверх). Удерживайте положение 4-5 секунд, затем расслабьтесь и плавно потяните голову вперед. Так вы заодно уменьшите напряжение в области шеи.

Попробуйте напрячь шею и плечи, затем расслабиться и приступить к растяжке задней части шеи. Это поможет вам расслабить мышцы шеи и поворачивать голову без напряжения. Повторите 3-4 раза.

Упражнение 8: Сокращение мышц бедра

Сокращение мышц бедра

Прижимая правую ногу левой, постарайтесь подтянуть правую ногу к туловищу. Таким образом вы сокращаете мышцы бедра (рис. 1). Удерживайте напряжение 5 секунд, затем расслабьтесь и повторите предыдущую растяжку (рис. 2). Такой способ выполнения упражнения особенно полезен для людей с жесткими мышцами.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3:

ДИНАМИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА

ЭТАП 1: ХОДЬБА НА МЕСТЕ

Разминку лучше начать с ходьбы на месте, чтобы немного разогреть тело и не потянуть мышцы во время динамической растяжки. Во время ходьбы ваш пульс должен слегка подняться, а температура тела –увеличиться. Выполните два упражнения примерно по 30 секунд на каждое.

1. Ходьба с подъемом колен Начинаем разминку с ходьбы на месте. Поднимайте колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища. Не стоит слишком усердствовать, начните разминку в мягком спокойном темпе.	**Сколько выполнять:** по 10 подъемов колен на каждую ногу.
2. Подъем рук и колен И еще одно мягкое разогревающее упражнение. Продолжайте поднимать колени, но теперь включите в работу руки. Поднимайте руки вверх над головой и опускайте вниз, сгибая в локтях.	**Сколько выполнять:** по 10 подъемов колен на каждую ногу.

ЭТАП 2: СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

Суставная гимнастика является необходимой частью разминки перед тренировкой, если вы не хотите получить проблемы с суставами в будущем. Суставную гимнастику обычно выполняют сверху вниз, начиная с шеи и заканчивая стопами, но принципиальной роли порядок упражнений не играет. Вращательные упражнения не забывайте выполнять как по часовой, так и против часовой стрелки.

Суставная гимнастика будет полезна, кстати, и в качестве обычной утренней зарядки.

1. Повороты головы Начинаем разминку перед тренировкой с шеи. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений. Назад голову не запрокидывайте.	**Сколько выполнять:** по 5 поворотов в каждую сторону
2. Вращение плечами Опустите руки вдоль туловища и начните выполнять вращательные движения плечами по кругу. Понемногу увеличивайте амплитуду, стараясь хорошо размять плечевые суставы.	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)
3. Вращение локтями Перед тренировкой обязательно разомните локтевые суставы, которые получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Для этого поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями.	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)
4. Вращение руками Продолжаем разминку перед тренировкой вращениями рук. Поднимите руки вверх над головой и начните вращать ими, хорошо разминая плечевые суставы. Двигайте руками широко и амплитудно, вращения не должны быть вялыми.	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)

5. Вращение запястьями Если вы тренируете руки или выполняете планки и отжимания, не забывайте хорошо разминать перед тренировкой запястные суставы, которые получают большую нагрузку. Для этого согните руки в локте и начните вращать запястьями по кругу.	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)
6. Вращение тазом Положите руки на талию, ноги расставьте шире плеч. Начните вращать тазом по кругу, как будто стараетесь нарисовать круг ягодицами. Стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса.	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)
7. Вращение ногами Руки остаются лежать на талии, ноги поставьте ближе друг к другу. Оторвите одну ногу от пола и начните вращать ей по кругу, разминая тазобедренный сустав. Колено как будто описывает круг, туловище остается стабильным.	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) на правую и левую ногу.
8. Вращение коленями Наклоните корпус, слегка согните колени и положите на них ладони. Начните вращать коленями, пятки не отрываются от пола. Это отличное упражнение для разминки коленных суставов, которые получают сильную нагрузку во время тренировок.	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)

9. Вращения стопой Встаньте прямо, положите руки на талию. Поднимите колено вверх. Начните вращать стопой, хорошо разминая голеностопный сустав. Старайтесь вращать только стопой, сохраняя голень и бедро неподвижными.	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) на правую и левую ногу.

ЭТАП 3: ДИНАМИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА МЫШЦ

После суставной гимнастики идет этап для динамической растяжки разных групп мышц. Здесь вас ждут более энергичные упражнения для разминки перед тренировкой, которые подготовят ваше тело к нагрузкам.

1. Разведение рук для плеч, спины и груди Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны и параллельны полу. Затем перекрестите руки, сводя их у груди. Во время выполнения этого упражнения для разминки перед тренировкой почувствуйте приятное растяжение в спине между лопаток.	**Сколько выполнять:** 10 повторений
2. Разведение локтей для дельт и плечевых суставов Останьтесь стоять прямо, согните руки в локтях под прямым углом и поднимите их параллельно полу. Сведите руки вместе. Затем широко разведите руки в стороны, не опуская локти. Почувствуйте работу плечевых суставов и напряжение в дельтах (мышцы плеч) и трицепсах (мышцы задней поверхности рук).	**Сколько выполнять:** 10 повторений
3. Сгибание рук для бицепсов и трицепса Это очень простое упражнение для разминки перед тренировкой, которое поможет вам размять мышцы рук – бицепсы и трицепсы. Для этого отведите прямые руки немного назад и начните сгибать и разгибать руки в максимальной амплитуде.	**Сколько выполнять:** 10 повторений
4. Повороты для пресса и косых мышц Встаньте прямо, ноги расставьте широко. Руки разведите в стороны до параллели с полом. Начните попеременно поворачивать тело вправо и влево. Поворот должен осуществляться за счет скручивания корпуса, а не поворота таза. Это упражнение очень полезно для разминки брюшных мышц.	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону
5. Наклоны в сторону для пресса и косых мышц И еще одно эффективное упражнение для пресса и косых мышц. Положите руки на пояс и начните выполнять попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой. Также это упражнение полезно для снятия напряжение со спины и выпрямления позвоночника.	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону

6. Выгибания для спины и позвоночника Это очень простое и крайне эффективное упражнение не только для разминки перед тренировкой, но и для расслабления позвоночника. Его можно выполнять, если вы чувствуете напряжение и скованность в спине. Сядьте в неглубокий полуприсед, ладони положите на бедра, в спине небольшой прогиб. Скруглите позвоночник в грудном отделе, немного поднимаясь из приседа. Затем снова прогнитесь в спине.	**Сколько выполнять:** 7 повторений
7. Наклон в приседе для спины и плеч Опуститесь в глубокий сумо-присед, спина немного наклонена, ладони положите на колени. Начните выполнять наклоны сначала к одной ноге, потом к другой. Выполняйте это упражнение для разминки перед тренировкой в динамике.	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону
8. Наклоны к полу с разворотом Встаньте прямо, руки разведите в стороны, ноги поставьте широко. Начните делать наклоны к полу, разворачивая корпус и стараясь дотронуться пола сначала одной рукой, потом другой. Держите спину прямой, не напрягайте шею, отводите плечи от ушей.	**Сколько выполнять:** по 5 наклонов в каждую сторону
9. Приседания с подъемом рук Расставьте широко ноги и поднимите руки вверх над головой. Опустите таз вниз, совершая присед до параллели бедер с полом. Руки двигаются синхронно, опускаясь вниз вместе с приседанием. Во время приседа не заводите колени вперед носка и не отрывайте пятки от пола.	**Сколько выполнять:** 10 приседаний
Если вы хотите облегчить это упражнение для разминки перед тренировкой или у вас не планируется тяжелый тренинг, то можете выполнять полуприседания:	
10. Боковые выпады для разминки ног Расставьте широко ноги, руки сложены возле груди. Начните приседать, перенося вес тела на правую ногу до параллели с полом. опускаясь в боковой выпад. Левая нога остается полностью выпрямленной. Затем выпрямитесь и сделайте выпад на	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону

левую ногу. Выполняйте перекаты в боковом выпаде для качественной разминки ног перед тренировкой.	
11. Выпады для разминки ног Встаньте прямо, ноги чуть уже плеч. Начните делать выпады назад, одновременно поднимая руки вверх над головой. Необязательно опускать колени до прямого угла, в разминке перед тренировкой допустима неполная амплитуда упражнений. Если вам тяжело удерживать равновесие, то можете положить руки на пояс или держаться за стену или стул.	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону
Если вы хотите облегчить это упражнение или у вас не планируется тяжелый тренинг, то можете выполнять полувыпады.	
12. Наклоны для задней поверхности бедра Встаньте прямо, правую руку положите на талию, левую руку поднимите над головой. Правую ногу поставьте на полметра вперед с опорой на пятку и полностью выпрямите. Затем наклонитесь вниз к правой ноге с прямой спиной, касаясь левой рукой правого носка. Левая нога сгибается в колене. Почувствуйте растяжку в задней поверхности бедра, подколенном сухожилии и икре.	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону
13. Подъемы ног вперед для растяжки ягодиц Встаньте прямо, руки согните и держите возле себя. Поднимите вверх колено одной ноги и подтяните его руками к груди. Почувствуйте растяжение в ягодичных мышцах. Затем вернитесь в исходное положение и подтяните к себе другую ногу.	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону
14. Подъемы ног для растяжки квадрицепса Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Согните ногу и подтяните рукой стопу к ягодицам. Задержитесь на секунду, растягивая квадрицепс (переднюю поверхность бедра). Затем	**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону

вернитесь в исходной положение и подтяните стопу другой ноги к ягодицам.	

ЭТАП 4: КАРДИО-РАЗОГРЕВ

На заключительном этапе разминки мы выполним пару кардио-упражнений, чтобы еще больше разогреться и поднять температуру тела. Скорость и интенсивность выполнения упражнения можно увеличить или уменьшить, длительность заключительного кардио-разогрева составляет 2-3 минуты. Скорость и темп выполнения упражнений смотрите по своим возможностям.

1. Бег на месте с захлестом голени Встаньте прямо, руки согните в локтях, ладони смотрят вперед. Начните бежать на месте, поднимая высоко ноги, руки двигаются свободно вдоль туловища. Ногами делайте захлесты, как будто пытаетесь ударить себя пятками по ягодицам. Если вам противопоказан бег, то шагайте на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени (упражнение #1 на первом этапе).	**Сколько выполнять:** по 15 подъемом ног в каждую сторону
2. Прыжки через скакалку Встаньте прямо, руки согните в локте и разведите в сторону – как будто держите в руках скакалку. Начните совершать легкие и мягкие прыжки на месте, имитируя прыжки через скакалку. Не нужно прыгать слишком интенсивно, все-таки это разминка перед тренировкой, а не сама тренировка. Если вам противопоказаны прыжки, то продолжайте шагать на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени. Включите в работу руки, двигая ими вверх-вниз (упражнение #2 на первом этапе).	**Сколько выполнять:** 30 прыжков
3. Прыжки с разведением рук и ног Останьтесь стоять прямо, ноги вместе. Подпрыгивая, разведите широко ноги и сведите руки над головой. Держите колени слегка согнутыми. Приземляйтесь мягко на носки, чтобы снизить нагрузку на суставы. Дышите в ритме прыжков. Такие	**Сколько выполнять:** 30 прыжков

прыжки называют Jumping Jack, и они отлично подходят как для разминки, так и для любой кардио-тренировки. Если вам противопоказаны прыжки, то вместо прыжков попеременно отставляйте сначала одну ногу в сторону, затем другую. Руки движутся синхронно.	

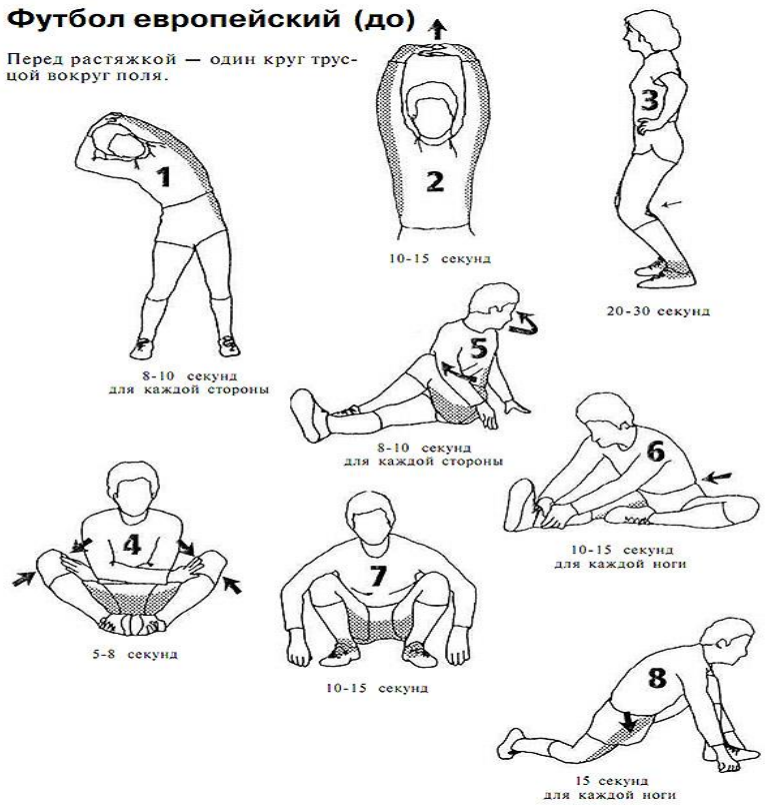
ЭТАП 5: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ

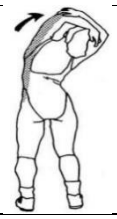
Обязательно не забудьте восстановить дыхание после выполнения кардио-упражнений, совершая глубокий вдох и выдох в течение 30-60 секунд. Выберите одно из представленных ниже упражнений или выполните их оба.

1. Восстановление дыхание с наклоном Поднимите прямые руки над головой и сделайте глубокий вдох. На выдохе наклоните корпус и руки, делая глубокий выдох полной грудью. Почувствуйте, как снижается пульс и успокаивается учащенное дыхание.	**Сколько выполнять:** 10 наклонов
2. Восстановление дыхание с приседанием Это упражнение лучше подойдет тем, кто чувствует головокружение при наклоне головы к полу как в предыдущем упражнении. Присядьте со скрещенными у груди руками делая глубокий вдох. На глубоком выдохе полностью выпрямитесь и поднимите руки над головой.	**Сколько выполнять:** 10 наклонов

ПРИЛОЖЕНИЕ 4:

Упражнения на растяжку «ДО» занятий

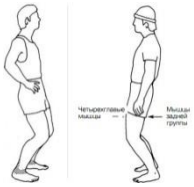


Упражнение 1: Плавно притяните локоть за голову, одновременно наклоняясь в сторону	

Примите положение стоя, ноги слегка согнуты в коленях (на 2-3 см). Плавно притяните локоть за голову, одновременно наклоняясь в сторону. Держите легкое растяжение 10 секунд. Повторите для другой стороны. Для сохранения равновесия ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Не задерживайте дыхание.

Упражнение 2: Сомкните пальцы в замок над головой	

Сомкните пальцы в замок над головой и, развернув ладони кверху, вытяните руки вверх и отведите слегка назад. Почувствуйте растяжение в руках, плечах и плечевом поясе. Держите 15 секунд. Не задерживайте дыхание. Этой растяжкой можно заниматься где угодно и когда угодно. Она великолепно расслабляет плечи. Дышите глубоко.

Упражнение 3: Расслабление мышц задней группы	

Примите исходное положение стоя, ноги примерно на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Держите позу 30 секунд. В таком положении вы сокращаете четырехглавые мышцы и расслабляете заднюю группу мышц бедер. Основная функция четырехглавых мышц заключается в выпрямлении ног в коленях. Мышцы задней группы, в свою очередь, сгибают ногу в колене. Раз эти мышцы обеспечивают противоположные движения ног, то сокращение четырехглавых мышц всегда сопровождается расслаблением мышц задней группы.

Упражнение 4: Растяжка паховой области	Рис.1 Рис.2

Преодолевая легкое сопротивление рук, попытайтесь сводить колени вместе, пока не почувствуете достаточного напряжения в мышцах паха (рис. 1).

Удерживайте статическое напряжение 4-5 секунд, затем расслабьтесь и приступайте к растягиванию паха, как было описано выше (рис. 2).

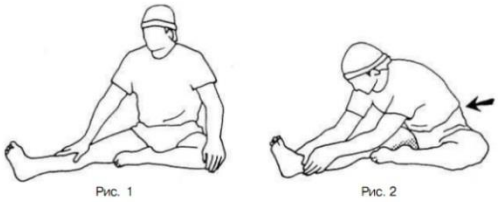
Это поможет вам расслабить слишком тугие мышцы паховой области. Такая техника «сокращение — расслабление — растягивание» неоценима для спортсменов с проблемами в области паха.

Упражнение 5: Скручивание позвоночника

Примите положение сидя, ноги выпрямлены. Согните левую ногу и перекиньте ступню через правое колено. Затем согните правую руку в локте и упритесь ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена. Используйте локоть для удержания ноги в стабильном положении путем регулируемого давления на бедро.

Упритесь левой ладонью в пол за собой, сделайте медленный выдох и поверните голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно поверните верхнюю часть туловища в сторону левой ладони. Поворачивая туловище, постарайтесь повернуть в ту же сторону таз (хотя правый локоть, удерживающий вашу левую ногу, не позволит нижней части тела двигаться). Таким образом вы сумеете растянуть поясницу и одну сторону тазового пояса. Держите 10-15 секунд. Повторите для другой стороны.

Упражнение 6: Растягивание задних мышц бедра



Чтобы растянуть задние мышцы бедра, выпрямите правую ногу. При этом подошва левой ноги должна слегка касаться внутренней поверхности правого бедра. Таким образом, вы приняли положение «одна нога выпрямлена, другая согнута в колене» (рис. 1). Медленно наклоняйтесь от бедер к ступне вытянутой ноги (рис. 2) пока не почувствуете легкое растяжение.

Удерживайте положение 10-15 секунд. После того как напряжение уменьшится, наклонитесь еще немного вперед. Выполняя это развивающее движение, сделайте выдох, затем дышите ритмично, удерживая положение в течение 10 секунд. Повторите это же упражнение для другой ноги.

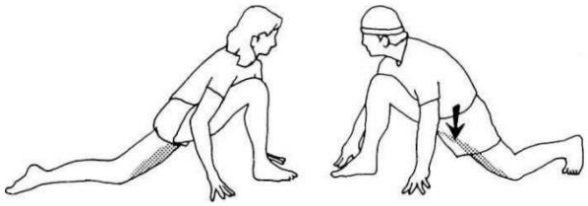
Во время этой растяжки старайтесь, чтобы ступня выпрямленной ноги смотрела прямо вверх, а голеностоп и пальцы ноги были расслаблены. Четырехглавая мышца должна быть мягкой на ощупь (расслабленной). Начиная растяжку, не наклоняйте голову вперед и вниз.

Упражнение 7: Сидя на корточках, снятие напряженности с поясницы

У многих из тех, кому приходится проводить долгие часы, стоя на ногах или сидя, устает поясница. Напряженность в этой части тела можно уменьшить, если сесть на корточки.
Осторожно: Это положение — одна из наиболее естественных поз, однако людям, испытывающим определенные проблемы с коленями, сидение на корточках противопоказано. Если у вас возникают какие-то сомнения относительно способностей вашего организма, обязательно проконсультируйтесь у квалифицированного специалиста.

Из положения стоя присядьте на корточки, развернув ступни наружу под углом примерно в 15°. Колени должны быть разведены на 10-30 см, в зависимости от степени гибкости вашего тела, или же, по мере того как вы приобретете определенный опыт в растягивании, от того, какие части вашего тела вы собираетесь растягивать. В положении сидя на корточках растягиваются колени, спина, голеностоп, ахилловы сухожилия и паховая область. Старайтесь, чтобы колени располагались снаружи плеч, прямо над большими пальцами ног. Держите приятную растяжку 10-15 секунд. Кому-то из вас это будет очень легко сделать, кому-то — очень трудно.

Упражнение 8: Растяжка передней части тазобедренного сустава



Чтобы растянуть мышцы передней части тазобедренного пояса, выдвиньте одну ногу вперед так, чтобы колено оказалось прямо над голеностопом. Колено другой ноги должно быть прижато к полу. Теперь, не меняя положения колена на полу и колена выдвинутой вперед ноги, опускайте таз вниз, чтобы создать легкое растяжение. Держите 15-20 секунд. Вы должны почувствовать растяжение в передней части тазобедренного пояса и, возможно, в задних мышцах бедра и мышцах паховой области.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

САМОМАССАЖ после тренировки
Самомассаж восстановительный проводят после нагрузки, чтобы снять утомление. Для этого желательно искупаться в реке или постоять под душем, после чего обтереть тело. Выполняют самомассаж в любом положении, при котором массируемые мышцы максимально расслаблены.
Грудь. Правой или левой рукой, каждой со своей стороны, проводят поглаживание два-три раза, выжимание два-три раза, растирание три-четыре раза. Целесообразнее применять спиралевидные и кругообразные растирания. Тщательно промассировав межреберные промежутки, переходят к разминанию больших грудных мышц основанием ладони и фалангами согнутых пальцев. Заканчивают потряхиванием и поглаживанием. После этого начинают массаж на другой стороне.
Затем массируют широчайшие мышцы спины, крестцовую область, поясницу.

Верхние и нижние конечности. Начинают с бедра и коленного сустава. Естественно, все приемы применять не следует — надо выбрать наиболее эффективные. Особое внимание уделяют разминанию.
При обработке голени сначала массируют икроножную и переднеберцовую мышцы, затем тщательно растирают голеностопный сустав, ахиллово сухожилие и стопу.
По окончании самомассажа следует полежать 3-5 мин, приподняв ноги под углом 25—30°, в холодное время года их нужно укрыть.
Во время непродолжительного отдыха выполняют легкий самомассаж через одежду в течение 5-8 мин, который состоит из разминания и потряхивания. Особое внимание уделяют ногам и грудной клетке. Путешествующие на лодке должны массировать мышцы рук и туловища.
Те, кто занимается бегом, вначале испытывают боли в мышцах и связках. Это не должно пугать. Сразу же после пробежки надо встряхнуть мышцы ног: центр тяжести перенести на одну ногу, а другую, свободную, отвести в сторону и потрясти ею. То же самое проделывают с другой ногой. Если есть возможность, это делают в положении лежа на спине: при этом снимается напряжение в мышцах и улучшается кровообращение в конечностях. Во время встряхивания ног, когда они приподняты, можно выполнить поглаживание или выжимание по направлению от стопы к паху.
После пробежки сразу же принимают ванну или душ и проводят самомассаж. Он необходим и в дальнейшем, после каждой тренировки, когда боли в мышцах уже не будут беспокоить.

Очень полезно посещать баню: после хорошего прогрева мышц и связок не спеша выполняют 10-12-минутный самомассаж.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Основу программной акробатики составляют равновесия, повороты на одной ноге, стойки, мосты, шпагаты, кувырки, перевороты, рондат, фляк и сальто из различных исходных положений и заканчивающие в определенные положения по степени сложности.

1.Равновесия
–«ласточка», «стрелка», «вертикальный шпагат» с обхватом рукой за колено, «кольцо».
2.Повороты на одной ноге
–на 180º, 360º, руки в 3-ей позиции.
3.Стойки
–на лопатках, на руках и с поворотом на 180º, 360º, 720º.
4.Мосты
–из положения лежа на полу, из положения стоя ноги врозь, с поднятой одной ногой вверх.
5.Шпагаты
–правый, левый, поперечный
–по выбору.
6.Кувырки:
а) вперед–в группировке, «длинный» кувырок вперед;
б) назад–из стойки на лопатках через плечо в полушпагат; через прямые ноги в упор присев и в упор стоя ноги врозь; в стойку наруках и с разведением ног на шпагат;
в) боковой–с разведением ног врозь.
7.Перевороты:
а) вперед
–на две ноги (стойка мост); на одну ногу и встать на одну ногу, другая поднята вверх на 120º; темповой с разбега;
б) назад
–с одной ноги, другая на полу и с поднятой вверх на 120º; со сменой ног (в шпагате); арабское назад;
в) боком («колесо»)
–с места, с 1, с 3-5 шагов разбега, на одну руку.
8.Рондат
–с 3-5 шагов разбега и закончив прыжком ноги врозь.
9.Фляк
–с места; рондат-фляк.
10.Сальто–рондат

-сальто назад в группировке.
Акробатические упражнения представлены по возрастным категориям:
-5-7 лет (детский сад)
–подготовительная возрастная группа,
выступает по категории «А», «Б», в зависимости от степени
подготовленности спортсменов;
-7-9 лет (1-3 классы)
–младшая возрастная группа, может выступать
по категориям «А» «Б», «В», «Г», «Д» в зависимости от степени
подготовленности спортсменов;
-10-12 лет (4-6 классы)–средняя возрастная группа, выступает по
категории «В», «Г», «Д», «Е»;
-13-14 лет (7 класс)–старшая возрастная группа, выступает по категории «В», «Г», «Д», «Е».

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

1. Приседания с прыжком с разворотом на 180 градусов

Приседания — базовое упражнение для ног, которое задействует квадрицепсы, задние мышцы бедра, ягодицы и икры. Чтобы разнообразить это упражнение, предлагаем выполнять приседания с прыжком с разворотом на 180 градусов. Это упражнение прорабатывает силу, выносливость и мобильность нижней части тела.

Техника выполнения. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Начните с обычного приседания, затем включите пресс, подпрыгните с разворотом на 180 градусов. Приземлившись, опустите таз обратно в присед.

Приземляйтесь как можно аккуратнее. Для прыжка используйте всю стопу, а не только пальцы ног. Сделайте два-три подхода из 10 повторений.

2. Бурпи

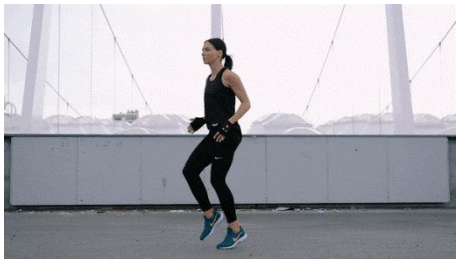
Бурпи считают одним из лучших упражнений с собственным весом для поддержания физической формы. При полном выполнении оно задействует большое количество мышц: трицепсы, грудные мышцы, пресс и ноги. Бурпи улучшает мышечную выносливость, что особенно полезно для бегунов.

Техника выполнения. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, затем присядьте и положите ладони на пол. Теперь быстро прыгните ногами назад, чтобы оказаться в планке на прямых руках. Опустите грудь и ноги на пол. Затем быстро прыгните ногами обратно в присед, держа руки на полу. Теперь прыгайте вверх в исходную позицию.

Сделайте два-три подхода из 10 повторений.

3. Бег на месте с высоким подниманием колен

Это упражнение развивает силу и выносливость мышц-сгибателей бедер, квадрицепсов, растягивает мышцы-разгибатели бедер, которые включают ягодичные мышцы, развивает длинный шаг для более быстрого и эффективного бега, мышечную выносливость.

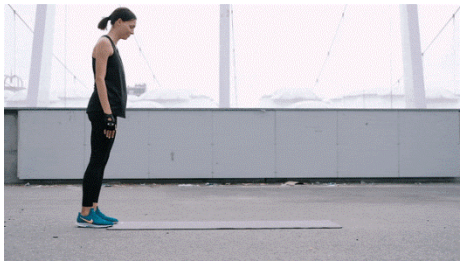


Техника выполнения. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Поднимите согнутую в колене ногу до параллели с полом. Противоположную ноге руку согните в локте, как при беге. Быстро меняйте ногу и руку, имитируя бег.

Выполняйте 2–3 круга по 30–45 секунд работы, чередуя с 30–15 секундами отдыха.

4. Гусеница с отжиманиями

Это упражнение удлиняет подколенные сухожилия и икры, раскрывает лодыжки и нижнюю часть спины, стабилизирует плечи. Отжимания прорабатывают мышцы кора, укрепляют большую и малую мышцы груди, дельтовидную мышцу, а также задействуют трицепсы.



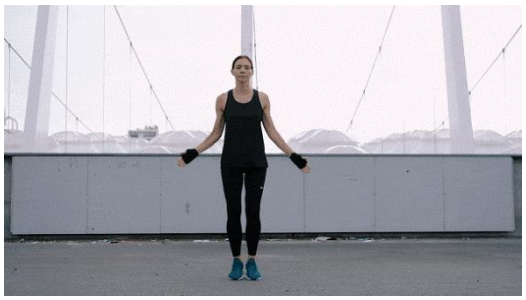
Техника выполнения. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Наклоняясь вперед, опустите прямые руки на пол, ноги остаются ровными. Идите на прямых руках вперед до позиции планки на прямых руках. Пресс, таз и ноги напряжены. Сожмите лопатки и опустите грудь к полу, руки согните в локтях до параллели с полом. С выдохом вернитесь обратно в планку на прямых руках. Ровными ногами начинайте подходить к рукам. Поднимитесь в исходное положение.

Если вам не позволяет пространство двигаться все время прямо, тогда меняйте направление, либо возвращайтесь в исходное положение руками, стоя на одном месте.

Сделайте два-три подхода из 10 повторений.

5. Джампинг джек

Это, на первый взгляд, непримечательное упражнение положительно влияет на здоровье костей, помогает бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями, улучшает мышечную выносливость и развивает мышечную силу ног.

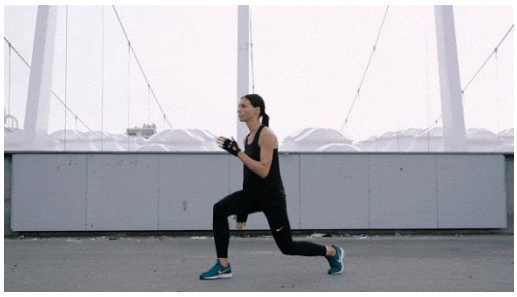


Техника выполнения. Встаньте ровно, ноги вместе, руки держите ровно вдоль тела. Прыгните и расправьте ноги в стороны за пределы ширины плеч, руки поднимайте вверх, хлопните в ладоши. Прыгните обратно, верните руки и ноги в исходное положение.

Выполняйте 2–3 круга по 30–45 секунд работы, чередуя с 30–15 секундами отдыха.

6. Попеременные выпады с прыжком

Выпады с прыжком помогают увеличить взрывную силу в нижней части тела. Они задействуют мышцы-разгибатели бедра, включая ягодичные мышцы и задние мышцы бедер, а также мышцы-разгибатели колена — квадрицепсы. Мышцы, используемые в выпадах, такие же, как и в приседе, но выпад обеспечивает больший диапазон движения, приводя к более существенному развитию ягодиц и задней поверхности бедра.



Техника выполнения. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Положите руки на таз, туловище держите вертикально, шагните вперед одной ногой, сгибая ее в колене до угла в 90 градусов. Грудь держите вертикально, опустите вторую ногу с согнутым коленом к полу.

С позиции выпада быстро прыгайте вверх, меняя положение ног в воздухе, и приземляясь в выпад уже с противоположной ногой впереди. Руки согните в локтях и двигайте ими, имитируя бег противоположно передним ногам.

Это упражнение нужно выполнять правильно, так как оно может быть травматичным:

- приземляйтесь на пол как можно мягче
- доводите колени до необходимого угла в 90 градусов
- избегайте наклона туловища вперед, держите грудь вертикально все время.

Повторите 2–3 круга по 10 раз на каждую ногу.

7. Скалолаз

Это упражнение используется при тренировках full-body так же, как и бурпи. Оно направлено на укрепление прямой и поперечных мышц живота, всех трех ягодичных мышц, которые помогают стабилизировать таз.

«Скалолаз» также задействует квадрицепсы и задние мышцы бедер. Широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая туловище, и дельтовидные мышцы работают здесь для стабилизации тела в позиции планки.

Техника выполнения. Начните в положении планки на прямых руках. Держите живот втянутым и тело прямым, сожмите ягодицы. Подтяните правое колено к груди. Быстро поменяйте колени между собой и подтяните левое колено к груди. В то же время отведите противоположную колену ногу быстро назад на носок. Меняйте ноги одновременно, обязательно держите позвоночник ровно и не позволяйте голове опускаться.

Выполняйте 2–3 круга по 30–45 секунд работы, чередуя с 30–15 секундами отдыха.

8. Планка на локтях с переходом в планку на прямых руках

Как же без планки? Это привычное и необходимое упражнение помогает укрепить мышцы живота: выпрямляющую туловище, прямую и поперечную мышцы; трапециевидные, дельтовидные, грудные мышцы, квадрицепсы, ягодичные, а также икроножные мышцы. Сделаем планку более динамичной для разнообразия.

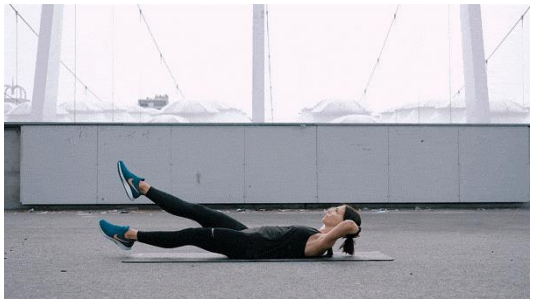
Техника выполнения. Опуститесь на пол на колени, руки держите прямыми, ладони положите на пол. Согните локти на 90 градусов и оставьте вес на предплечьях. Ноги отведите назад, держите их ровными. Локти должны быть прямо под плечами, и ваше тело должно образовывать прямую линию от головы до ног.

Поднимитесь правой рукой из планки на локтях в планку на прямых руках, затем вернитесь обратно в планку на локтях, затем поднимитесь левой рукой. Не прогибайте поясницу, пресс держите втянутым, ягодицы все время напряжены, ноги ровные.

Выполняйте 2–3 круга по 30–45 секунд работы, чередуя с 30–15 секундами отдыха.

9. Ножницы

Упражнение динамично прорабатывает мышцы-сгибатели бедра на передней части бедер. Эти мышцы отвечают за сгибание бедра или подъем ног вверх. Также укрепляются косые и прямые мышцы живота.



Техника выполнения. Лягте лицом вверх на коврик, согните ноги в коленях, руки положите под таз. Поднимите голову, шею и плечи на несколько сантиметров от коврика. Ноги

приподнимите и разведите в стороны. Держа голову поднятой, перекрещивайте лодыжки: правую над левой, левую над правой. Затем опустите голову и ноги на пол. Не прогибайте поясницу, держите ее максимально плотно к полу.

Повторите 2–3 круга по 10 раз на каждую ногу.

10. Супермен

Это базовое упражнение предназначено для развития силы и выносливости нижней части спины, кора, ягодиц и задней поверхности бедра. Супермен также укрепляет плечи.

Техника выполнения. Лягте на пол лицом вниз, вытяните руки над головой, ладонями касайтесь пола, ноги прямые. Поднимите голову, шею и плечи на несколько сантиметров от коврика, руками тянитесь вверх, ладони отрывайте от пола. Голову не опускайте.

Сожмите ягодицы и нижнюю часть спины, чтобы поднять верхнюю часть тела и прямые ноги с пола. Удерживайте тело в верхней точке в течение двух секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Повторите 2–3 круга по 10–15 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры направлены на развитие ловкости, быстроты и ориентации в пространстве. Организация упражнений, дозировка и методические рекомендации будут отлично подходить под все предлагаемые подвижные игры, но в любом случае каждый тренер, позаимствовавший варианты салок должен в первую очередь отталкиваться от индивидуальных особенностей своей тренируемой группы

ПОДГОТОВКА

- **Размер площадки:** 20х30 м.

- **Состав:** 6-14 человек.

- **Инвентарь:** мячи, фишки, конусы.

СОДЕРЖАНИЕ И ВАРИАНТЫ

1. Салки-приседалки

Водящий (салка) пытается поймать всех убегающих. Убегающие спасаясь от нее приседают на 3- 5 секунд. Присевшего салка не имеет права ловить в течение этого времени.

2. Салки - ноги от земли

Спасаясь от салки играющие должны оторвать ноги от земли пола. С этой целью они залезают на какой-либо предмет (скамейка) или садятся, ложатся подняв ноги вверх. В таком положении водящий не имеет права их салить.

3. Салка - дай руку!

Убегающий спасаясь от салки зовет на помощь товарищей и кричит: «Дай руку!». Если кто-либо из товарищей возьмется с ним за руку, то водящий не имеет права их останавливать. Если же ты с другой стороны присоединиться еще игрок и их станет трое, водящий имеет право осалить любого крайнего.

4. Салки крабиком

Все игроки занимают положение «крабика», то есть опираясь на ноги и руки. Ноги согнуты в коленях, руки за спиной. Из такого положения водящий пытается осалить убегающих. Ногами салить запрещено.

5. Салки с мячом

У водящего (салки) в руках маленький или большой мяч. Объявив, что он салка, начинает бегать за играющими и осаливать их мечом. В кого попадет, тот становится салкой. В этой игре можно выбрать двух и более водящих (зависит от количества игроков), чтобы они могли перебрасывать мяч друг другу и в удобный момент бросать мяч в убегающего. В кого попадет мяч тот заменяет одного из водящих.

6. Салки – заморозки

После звукового сигнала тренера все убегающие замирают в заключительной позе. После чего водящие ожидают любого пошатывания или движения со стороны убегающих.

Вариации заключительных поз «заморозки» после звукового сигнала (свисток, голос, хлопок):

- заключительная поза в момент сигнала;
- стойка на одной ноге;
- стойка на одной ноге и заданным направлением рук;
- стойка на одной ноге и руке в упоре лежа или сидя.

7. Салки - лисички

Все играющие, кроме водящего прикрепляют за пояс ленточку (можно заменить манишкой, жилеткой). Водящий должен догнать убегающего и выдернуть него ленточку, после чего они меняются ролями, а бывший водящий берет ленточку пойманного и прикрепляет ее к себе Ленточка должна быть надета так, чтобы ее один конец был снаружи.

8. Салки на одной ноге

Все игроки перемещаются на одной ноге (прыжками). Разрешается опускаться на две ноги только для смены прыгающей ноги. Обращаем внимание, дети должны прыгать поочередно на каждой ноге.

9. Салки пересекалки

В этом варианте салок убегающие могут спасать друг друга, пересекая дорогу догоняющим (салкам) и тому, кто от него убегает. Как только кто-либо перебежит дорогу, салка должен ловить его. Тут снова кто-либо стремится выручить товарища и перебегает дорогу, салка начинает ловить его. И так каждый раз салка ловит последнего перебегавшего дорогу, и если ему это удастся, они меняются ролями.

10. Салки с домом

Внутри площадки отмечается «дом» размером 1х1 м. В «доме» может находится один игрок, по времени не более 5 секунд. Выбирается один или несколько водящих. Осаленные игроки за пределами площадки выполняют задания тренера.

11. Салки с осаливанием заданной части тела

Перед началом игры, тренер обозначает часть тела, за которую нужно осалить убегающего. Например: спина, плечи, туловище. Водящий меняется местом с осаленным, только когда он дотронется до обозначенной части тела убегающего. Во всех остальных случаях осаливание водящим запрещено.

12. Салки с ранениями

После того как водящий осалит убегающего за любую часть тела, они меняются местами, новый водящий при этом держится за осаленное место (часть тела – «ранение»).

13. Салки убегающих только своего цвета

В игровом пространстве играющие (убегающие и водящие) делятся на две или три команды определенного цвета. Задача водящего осалить убегающего только своего цвета.

14. Геометрические салки

Водящий и убегающий перемещаются только по обозначенным линиям, не обгоняя своих партнеров и не сходя с линий.

15. Салки по линиям совмещенных между собой кругов

Водящий и убегающий перемещаются только по линиям пересеченных кругов, не обгоняя своих партнеров.

ДОЗИРОВКА

2-3 серии не более **2 минут** . Время отдыха до полного восстановления.

(*время выполнения и количество серий может изменяться в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся*)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Ловить играющих – салить - значит прикоснуться к кому-либо рукой, но не хвататься за игрока руками, не тащить его силой.

2. Играющие могут бегать только в пределах установленных границ площадки. Выбежавший за установленную границу считается пойманным и меняется ролью с салкой.

3. Каждый новый водящий (салка) должен объявлять, что он стал салкой, чтобы все знали от кого спасаться.

4. В игре, когда игрока осалили, он выбывает и выполняет задания тренера (ОРУ) или меняется местом с водящим.

5. Количество водящих зависит от количества игроков и размера площадки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Упражнения для заминки

Упражнение №1.

Исходное положение. Сделайте шаг вперед правой ногой, чтобы в колене образовался угол в 90 градусов. Левое колено согните и уприте в пол. Заведите руки за спину и захватите ступню.

Как выполнять. Плавно, растягивая мышцы бедер, потяните ступню на себя таким образом, чтобы в верхней точке пятка уперлась в ягодиц, при этом старайтесь сохранять прямое положение спины.

Задержитесь в этом положение на 30-60с. Затем отпустите ногу и медленно вернитесь в исходное положение . Повторите данное движение 3-4 раза.

Упражнение № 2.

Исходное положение. Встаньте на колени таким образом, чтобы голени находились под вами, а пятки смотрели вверх. Немного наклонитесь назад и упритесь руками в пол позади себя.

Как выполнять. Напрягая мышцы бедер и пресса, прогнитесь в пояснице и плавно подайте бедра вперед как можно выше. Задержитесь в этом положение на 30-60с, затем расслабьте бедра и вернитесь в исходное положение. Повторите данное движение 3-4 раза.

Упражнение № 3.

Исходное положение. Встаньте на колени таким образом, чтобы голени находились под вами, а пальцы ног упирались в пол. Спина при этом прямая, взгляд направлен вперед, руки расположены на бедрах.

Как выполнять. Плавно отклонитесь назад таким образом, чтобы почувствовать растяжение в икроножных. Задержитесь в этом положение на 30-60с, и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите данное движение 3-4 раза.

Упражнение 4.

Исходное положение. Положите под себя правую ногу таким образом, чтобы внешняя сторона колена была прижата к полу, и согните ее. Левую ногу вытяните назад так, чтобы пятка смотрела вверх, бедро постарайтесь прижать как можно ближе к полу.

Как выполнять. Сохраняя прямое положение спины, плавно наклонитесь и вытяните руки вперед. Почувствуйте натяжение мышц бедер. Сделайте короткую паузу и медленно вернитесь в исходное положение.