

ПЛАН ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

для групп базового уровня сложности 1-3 года обучения
(8-10 лет; 2011-2009 гг. р.).



В целях предупреждения распространения коронавирусной инфекции методический совет предлагает учащимся МБУДО СШ №6 принять участие в выполнении дистанционных домашних заданий.

Цель:

1. Выполнения учебного плана воспитанников в период карантинных мероприятий.

Задачи:



1. Организация самостоятельной работы учащихся.
2. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
3. Удовлетворение потребностей в двигательной активности, сохранение физической формы.

8лет - учащиеся совершенствуют основные технические приемы: ведение мяча, смена направлений.
Упор делается на развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, гибкости.

9лет - учащиеся совершенствуют основные технические приемы: ведение мяча, смена направлений.
Упор делается на развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, гибкости.

10лет - учащиеся совершенствуют основные технические приемы: ведение мяча, смена направлений.
Упор делается на развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, гибкости.

1 день. (понедельник)

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
4 мин.	Общеразвивающие упражнения.		15 повторов
Пауза 1 мин.			
10 мин.	Работа над быстротой, ловкостью.	<p>1. Из круга выносим одну из ног в сторону, при этом вторая остается в кольце, возвращаемся на исходную, далее уходит в сторону другая нога и на исходную. Всё череду каждой ноги. 1 касание.</p> 	<p>Видео здесь</p> <p>Если нет кольца его можно заменить: сделать из футболки взрослого завязав верх одежды с низом. Потом её просто постирать.</p> <p>4 подхода по 15 сек. (6 подходов – по 3 на каждую ногу, если требуется работа сначала правой ногой, а затем – левой).</p> <p><i>Пауза 30 сек. между подходами.</i></p> <p><u>Пауза 2 мин. между упражнениями.</u></p>

2. Две ноги в кольце, правая постоянно уходит в правую сторону.

Всё
чер
ез
час
тот
у. 2-ой подход другой ногой.



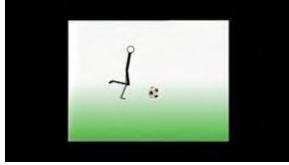
3. Две ноги в кольце, правая постоянно уходит вперёд. Всё через

частоту. 2-ой подход другой ногой.





Пауза 2 мин.

Технический комплекс. Ведение мяча по прямой.

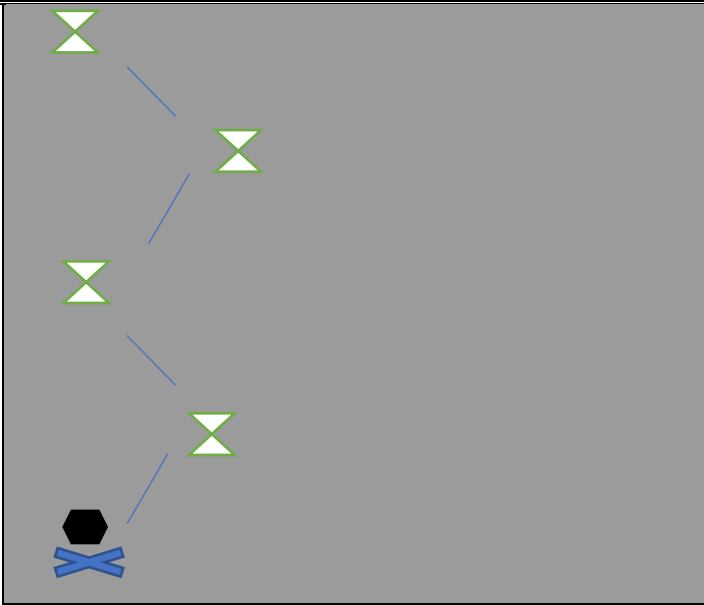
<p>15 мин.</p>	<p>Ведение мяча по прямой</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча по прямой. Техника выполнения действий с мячом шаговыми ударными движениями. Количество касаний мяча при ведении равно количеству шагов. Смена направления подошвой при ограниченном пространстве (когда работаем 2-3 м).  <ul style="list-style-type: none"> • Игрок выполняет ведение мяча шаговыми ударными движениями одной и той же ногой по прямой с разной скоростью в разных попытках. • Два касания внешней частью стороной стопы правой, далее внешней частью стороной стопы левой. Смена направления щекой на замахе. • Два касания внутренней частью стороной стопы правой, далее внутренней частью стороной стопы левой. • Два касания внешней частью стороной стопы правой, два касания внутренней частью стороной стопы правой, далее внешней частью стороной стопы левой, далее внутренней частью стороной стопы левой. • Два касания внешней частью стороной стопы правой, два касания внутренней частью стороной стопы правой, далее внешней частью стороной стопы левой, далее внутренней частью стороной стопы левой. <p>4 касания одной ногой, 4 касания другой ногой.</p>	<p>(2-4 м)</p> <p>10 повторов сильной ногой, 5 повторов слабой ногой (если требуется). Назад шагом. Пауза 5-10 сек.</p> <p>Если есть место для занятий (частный дом) 15-25 м, 6 повторов сильной ногой, 3 повтора – слабой.</p> <p>Назад шагом. Пауза 15-20 сек.</p> <p>Видео здесь 1-5 мин.</p> <p>(техника ведения)</p>
-----------------------	--------------------------------------	--	---

<p>3 мин.</p>	<p>Отжимание от пола</p>		<p>2 серии по 10-15 р. Пауза 1 мин.</p>
<p>Пауза 2 мин.</p>			

3 мин.	Упражнения на мышцы пресса		ту н. с. о образе рисунка.		2 серии по 10-15 р. Пауза 1 мин.
<p>Упражнения сначала выполняем в динамическом стиле, затем в статическом. Если в динамическом данное упражнение неудобно/невозможно выполнить, то сразу в статическом. Динамический подход 10-15 повторений плавных пружинящих и растягивающих движений с фиксацией на 1-2 секунды. Статический - 3-4-5 подходов с фиксацией в крайней точке на 25 (+/-5) секунд.</p>					
10 мин.	<p>Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе (средняя, малая и большая ягодичная и бицепс бедра)</p>		<p>Ложимся на спину, сгибаем одну ногу в колене, берем руками за заднюю поверхность бедра ближе к колену и тянем ее к груди, не отрывая при этом другую ногу от пола, затем меняем ноги. Еще один вариант этого упражнения – брать за голень/голеностоп и тянуть к груди его, так изменится поворот ноги и "включится" грушевидная, близнецовые и квадратная мышца бедра. Ну и третий вариант держаться за носок (показан на фото) - добавится растяжка мышц, сгибающих ногу в коленном суставе.</p>		
	<p>Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе и поворачивающих ее наружу, в положении сидя</p>		<p>Садимся на пол, выпрямив ноги перед собой. Сгибаем одну ногу в колене и упираемся ее ступней во внутреннюю поверхность бедра другой ноги. Согните левую ногу в колене и упритесь ступней во внутреннюю поверхность правого бедра как можно ближе к тазу. С как можно более прямой спиной наклоняемся к выпрямленной ноге. Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. Затем меняем ноги. Это же упражнение можно делать с поворотом корпуса к одной из ног и наклоняясь не с выпрямленной, а к согнутой ноге. Еще вариант - положить стопу согнутой ноги на бедро прямой и давить на колено согнутой - тогда добавится растяжка мышц внешней стороны бедра (на фото ниже).</p>		

	<p>Растяжка мышц спины и мышц, сгибающих ногу в колене -</p>		<p>Садимся на пол, одну ногу вытягиваем вперед, другую сгибаем в колене и заводим назад. Наклоняемся к вытянутой ноге, затем разворачиваемся к согнутой. Вытянутую ногу и спину стараемся держать прямо. Затем меняем ноги и повторяем все тоже самое.</p>
	<p>«Книжка» (растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, сидя на полу)</p>		<p>Садимся на пол и сводим выпрямленные ноги. Наклоняемся и тянемся вперед по возможности держа спину ровной, ноги от пола не отрываем. Можно держаться за стопы.</p>
	<p>«Мостик»</p>		<p>Ложимся на пол, ноги сгибаем в коленях. Руки через верх ставим возле головы, так что ладони (пальцы) направлены к ногам. Из такого положения плавно прогибая спину и разгибая руки и ноги встаем. Стопы и ладони при этом никуда не двигаем. Спина должна образовать дугу, а ягодицы подняться выше плеч. На начальном этапе можно выполнять упражнение используя гимнастический мяч (фитнесбол). На мяче, кстати, просто лежа на спине, можно хорошо растянуть мышцы живота и расслабить спину.</p>

2 день. (вторник)

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
15 мин.	Комплекс упражнений мячом	<ul style="list-style-type: none"> • Перекат мяча быстрыми касаниями (щекой) • Перекат мяча быстрыми касаниями (щекой) с уходом • Перекат мяча быстрыми касаниями (щекой) в сторону подошвой • Касание мяча носком подошвы двигаемся по прямому или облизыванию • Касание мяча носком подошвы спиной по прямой 	Видео Академия Зенит. Разминка. Делаем каждое упражнение 30 сек. Пауза 15 сек. 3 подхода
Пауза 2 мин.			
Отработка ложных движений			
10 мин.	Отработка технических навыков.	Финт Мэтьюза	Академия футбола Зенит. Финт Мэтьюза
		Финт «Ножницы»	Академия Зенит. Финт «Ножницы»
		Финт Роналду	Академия Зенит. Финт Роналду
		Финт «Ревелино»	«Академия Зенит». Финт «Ревелино»
Технический комплекс со сменой направления 90*			
15 мин.	Смена направлений при ведении 90* (ёлочка)		Разложить 4-6 предметов ёлочкой на расстояние 2-3 метра друг от друга. 8-10 повторов. Пауза 1 мин. <u>ОБЯЗАТЕЛЬНО СМЕНА НОГИ ПОСЛЕ ФИНТА.</u>
		Ведение и разворот Финт Мэтьюза	Академия футбола Зенит. Финт Мэтьюза
		Ведение и разворот Финт «Ножницы»	Академия Зенит. Финт «Ножницы»

Ведение и разворот Финт Роналду

[Академия Зенит. Финт Роналду](#)

Ведение и разворот Финт «Ривелино»

[«Академия Зенит». Финт «Ривелино»](#)

Учимся жонглировать мячом.

1. Подбрасываем мяч не выше головы. Ноги работают. Отскок. Ударяем подъёмом не



выше головы. Ловим в руки. Меняем ногу

По 5 минут.

[Видео здесь....](#)

15 мин.

Жонглирование

2. Подбрасываем мяч не выше головы. Не даём коснуться пола. Ударяем подъёмом не

**выше головы.
ногу**

Ловим в руки. Меняем


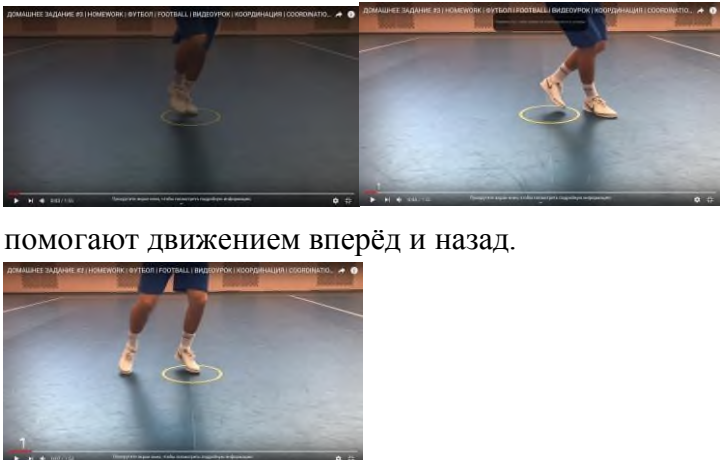


3. Подбрасываем мяч не выше головы, не давая отскока ударяем мяч сначала одной




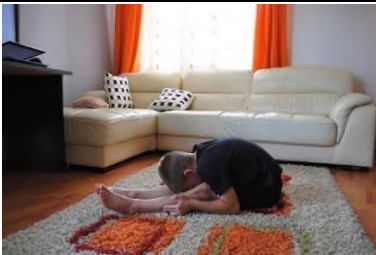



ногой, далее другой и ловим мяч в руки.

3 день. (среда)

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
10 мин.	Общеразвивающие упражнения.	<p>Упражнения для мышц шеи и кистей рук</p> <p>Упражнения для мышц рук</p> <p>Упражнения для мышц туловища</p> <p>Упражнения для мышц ног</p> 	По 10 повторов
Пауза 1 мин.			
10 мин.	Работа над быстротой, ловкостью.	<p>1. Через частоту опорной ноги выносим одну ногу за кольцо в сторону, далее возвращаем её в другую сторону. Всё через частоту опорной ноги. Руки согнуты в локтях и помогают движением вперед и назад.</p> 	<p>Видео здесь...</p> <p>Если нет кольца его можно заменить: сделать из футболки взрослого завязав верх одежды с низом. Потом её просто постирать.</p> <p>4 подхода по 15 сек. (6 подходов – по 3 на каждую ногу, если требуется работа сначала</p>

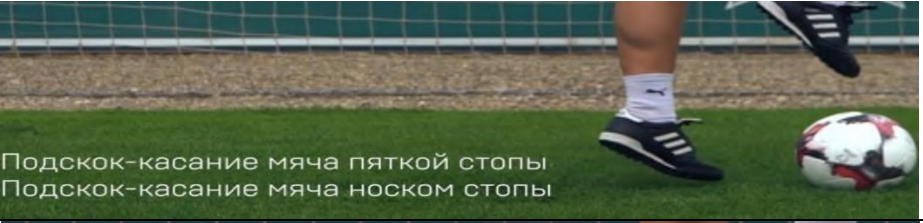
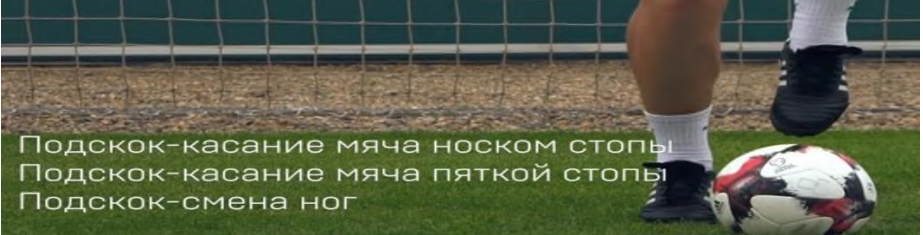
			<p>правой ногой, а затем – левой).</p> <p><i>Пауза 30 сек. между подходами.</i></p>
--	--	--	---

15 мин.	Смена направления при ведении.	Технический комплекс. Ведение мяча со сменой направления.		Разложить 2 предмета на расстоянии 2-4 метра друг от друга. 8-10 повторов Пауза 1 мин между упражнениями.	
		1. Смена направления Внешней частью стороны стопы на замахе			Академия Зенит. Финт Роналду
		2. Смена направления внутренней частью стороны стопы на замахе			
		3. Смена направления Финт «Роналду» (только назад)			
		4. Смена направления Финт «Ножницы» (только назад)			
		5. Финт «Ревелино» (только назад)		Академия Зенит. Финт «Ножницы»	
3 мин.	Отжимание от пола			2 серии по 10-15 р. Пауза 1 мин.	
Пауза 2 мин.					
3 мин.	Упражнения на мышцы пресса			2 серии по 10-15 р. Пауза 1 мин.	
<p>Упражнения сначала выполняем в динамическом стиле, затем в статическом. Если в динамическом данное упражнение неудобно/невозможно выполнить, то сразу в статическом. Динамический подход 10-15 повторений плавных пружинящих и растягивающих движений с фиксацией на 1-2 секунды. Статический - 3-4-5 подходов с фиксацией в крайней точке на 25 (+/-5) секунд.</p>					

	<p>«Книжка» (растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, сидя на полу)</p>				<p>Садимся на пол и сводим выпрямленные ноги. Наклоняемся и тянемся вперед по возможности держа спину ровной, ноги от пола не отрываем. Можно держаться за стопы.</p>
	<p>Растяжка мышц бедра, выпрямляющих ногу в коленном суставе</p>				<p>Ложимся на живот, сгибаем ноги в коленях, вытягиваем руки вдоль тела и беремся за стопы. Давим на стопы руками и тянем вдоль спины - так же тянутся передние связки голеностопа.</p>
	<p>«Бабочка» (растяжка мышц, приводящих ногу)</p>				<p>Садимся на пол, согнув ноги в коленях, и сведя ступни друг к другу. Беремся руками за стопы, и локтями упираемся в голени. Наклоняемся вперед и давим локтями на голени. Так же можно упираться в колени ладонями и давить на них сверху.</p>
	<p>Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе (большая ягодичная, широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая позвоночник и задняя группа мышц бедра)</p>		<p>Садимся на пол, как можно шире разведя прямые ноги. Не сгибая ног в коленях, наклоняемся вперед – можно опираться руками и скользить по голени, можно опираться перед собой. Затем можно выполнить наклоны в сторону каждой ноги, обычные или с заведением противоположной руки. Можно держаться руками за стопу и подтягивать ее к себе.</p>		

4 день (четверг)

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
Разминка 10 мин.	Комплекс упражнений с мячом	<ul style="list-style-type: none"> • Перекат мяча быстрыми касаниями (щекой) • Перекат мяча быстрыми касаниями (щекой) с уходом подошвой • Перекат мяча быстрыми касаниями (щекой) в сторону или облизывание • Касание мяча носком подошвы • Касание мяча носком подошвы 	Видео Академия Зенит. Разминка. Делаем каждое упражнение 30 сек. Пауза 15 сек.
Пауза 2 мин.			
Блок II. Развиваем чувство мяча. КОНТАКТ С МЯЧОМ (СТАТИКА)			
Подготовительная 10 мин.	ВРАЩЕНИЕ СТОПЫ	 <p>Круговое вращение стопы над мячом во внутрь и наружу. Носок стопы максимально направлен вниз</p>	Академия Краснодар. Блок II. №1 Делаем каждое упражнение 20 сек. и смена ноги (если требуется)

<p>ПЯТКА-НОСОК ПОДСКОКА) (БЕЗ</p>	 <p>Опорная нога в статичном положении. Касание мяча пяткой носок направлен максимально высоко, касание мяча носком стопы. Носок направлен максимально низко</p>	<p>Академия Краснодар. Блок II. №2</p>
<p>ПЯТКА-НОСОК ПОДСКОКОМ) (С</p>	 <p>Подскок-касание мяча пяткой стопы Подскок-касание мяча носком стопы</p>	<p>Академия Краснодар. Блок II. №3</p>
<p>НОСОК-ПЯТКА ЧЕРЕДОВАНИЕМ НОГ С</p>	 <p>Подскок-касание мяча носком стопы Подскок-касание мяча пяткой стопы Подскок-смена ног</p>	<p>Академия Краснодар. Блок II. №4</p>



ПЯТКА-НОСОК С ЧЕРЕДОВАНИЕМ НОГ	Касание пяткой-подскок Касание носком-подскок Касание пяткой-подскок Касание носком – смена ноги Тот же алгоритм действий другой ногой	Академия Краснодар. Блок II. №5
ПЯТКА-НОСОК- ВНУТРЕННЯЯ- ВНЕШНЯЯ СТОРОНА СТОПЫ (С ПОДСКОКОМ)	Подскок-касание носком стопы Подскок-касание пяткой стопы Подскок-касание внешней стороной стопы Подскок-касание внутренней стороной стопы	Академия Краснодар. Блок II. №6

Пауза 2 мин.

Отработка ложных движений по 2 минуты. 30 секунд пауза

Отработка ложных движений 10 мин.	Отработка технических навыков.	Финт Мэтьюза	Академия футбола Zenit. Финт Мэтьюза
		Финт Эластико	«Академия Zenit». Финт «Эластико»
		Финт Окоча	Академия Zenit. Финт Окоча

Учимся жонглировать мячом.


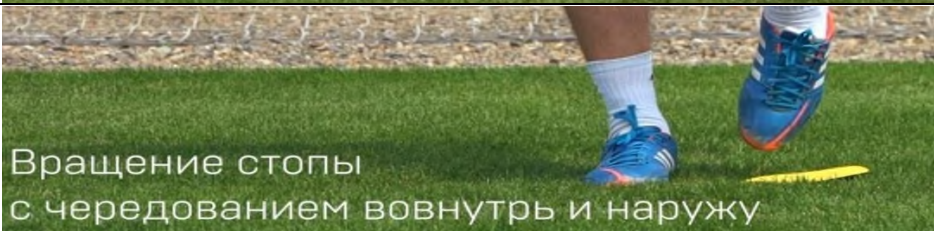
15 мин.	Жонглирование	<p>1. Подбрасываем мяч не выше головы. Ноги работают. Отскок. Ударяем подъёмом не выше головы. Ловим в руки. Меняем ногу</p>  <p>2. Подбрасываем мяч не выше головы. Не даём коснуться пола. Ударяем подъёмом не выше головы. Ловим в руки. Меняем ногу</p> 	<p>По 5 минут.</p> <p>Видео здесь....</p>
---------	---------------	---	---

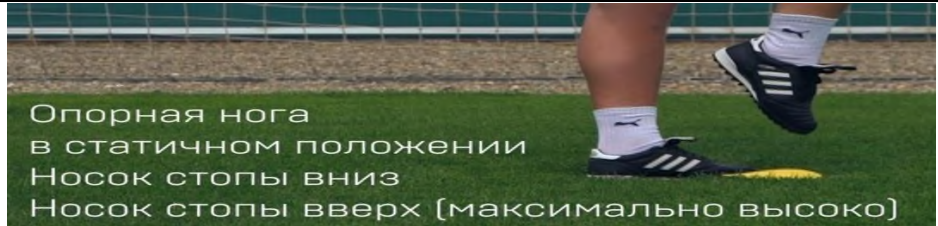
3. Подбрасываем мяч не выше головы, не давая отскока ударяем мяч сначала одной



другой и ловим мяч в руки.

5 день (пятница)

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
Разминка 7 мин.	Комплекс упражнений с мячом	Вращение мяча вокруг корпуса на уровне спины (цифра 0) Вращение мяча между ног на весу (цифра 8, ноги на ширине плеч) Вращение мяча между ног по полу (цифра 8, ноги на ширине плеч) Вращение мяча вокруг коленей (цифра 0, ноги вместе) Вращение мяча по полу (цифра 0, ноги вместе) Шпагат, касание мячом правого, левого голеностопа	Все упражнения с мячом в руках по 45 секунд
Пауза 2 мин.			
Блок I. Развиваем чувство мяча. Без контакта.			
Подготовительная 10 мин.	УПРАЖНЕНИЕ №1. ОТВЕДЕНИЕ СТОПЫ	 <p style="text-align: center;">Отведение стопы во внешнюю сторону</p>	Академия Краснодар. Блок I. №1 Делаем каждое упражнение 20 сек. и смена ноги (если требуется)
	УПРАЖНЕНИЕ №2. ВРАЩЕНИЕ СТОПЫ	 <p style="text-align: center;">Вращение стопы с чередованием вовнутрь и наружу</p>	Академия Краснодар. Блок I. №2

<p>УПРАЖНЕНИЕ №3. ПЯТКА-НОСОК (СТАТИКА)</p>	 <p>Опорная нога в статичном положении Носок стопы вниз Носок стопы вверх (максимально высоко)</p>	<p>Академия Краснодар. Блок I. №3</p>
<p>УПРАЖНЕНИЕ № 4. ПЯТКА-НОСОК С ПОДСКОКОМ</p>	 <p>Подскок на опорной ноге -касание носком стопы -касание пяткой</p>	<p>Академия Краснодар. Блок I. №4</p>

<p>УПРАЖНЕНИЕ № 5. ПЯТКА-НОСОК С ПОДСКОКОМ (СМЕНА НОГ)</p>	 <p>Подскок – касание носком правой ноги подскок – касание пяткой правой ноги смена ног подскок – касание носком левой ноги подскок – касание пяткой левой ноги</p>	<p>Академия Краснодар. Блок I. №5</p>
<p>УПРАЖНЕНИЕ № 6. СМЕНА ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ СТОПЫ</p>	 <p>Касание внешней стороной стопы Касание внутренней стороной стопы</p>	<p>Академия Краснодар. Блок I. №6</p>
<p>УПРАЖНЕНИЕ № 7. НОСОК-ПЯТКАВНУТРЕННЯЯ-ВНЕШНЯЯ СТОРОНА СТОПЫ (БЕЗ ПОДСКОКА)</p>	 <p>Касание носком, касание пяткой, касание внешней стороной стопы, касание внутренней стороной стопы.</p>	<p>Академия Краснодар. Блок I. №7</p>
<p>УПРАЖНЕНИЕ № 8. НОСОК-ПЯТКАВНУТРЕННЯЯ-ВНЕШНЯЯ СТОРОНА СТОПЫ (С ПОДСКОКОМ)</p>	 <p>Подскок-касание носком подскок-касание пяткой подскок-касание внешней стороной стопы подскок-касание внутренней стороной стопы</p>	<p>Академия Краснодар. Блок I. №8.</p>

Пауза 2 мин.

Отработка ложных движений. По 1 минуте в движении. Пауза 30 сек.

Основная 15 мин. Закрепление.	Отработка технических навыков.	Финт Мэтьюза	Академия футбола Зенит. Финт Мэтьюза
		Финт «Ножницы»	Академия Зенит. Финт «Ножницы»
		Финт Ревелино	«Академия Зенит». Финт «Ривелино»
		Финт Роналду	Академия Зенит. Финт Роналду
		Финт Эластик	«Академия Зенит». Финт «Эластик»
		Финт Окоча	Академия Зенит. Финт Окоча

Учимся жонглировать мячом.

25 мин.	Жонглирование	1. Подбрасываем мяч не выше головы. Ноги работают. Отскок. Ударяем подъёмом не	По 3 минуты. Видео здесь....
		 <p>выше головы. Ловим в руки. Меняем ногу</p>	

2. Подбрасываем мяч не выше головы. Не даём коснуться пола. Ударяем подъёмом не выше головы. Меняем ногу. Ловим в руки.



3. Подбрасываем мяч не выше головы, не давая отскока ударяем мяч сначала одной



Другой и ловим мяч в руки.

4. Подбрасываем мяч не выше головы, не давая отскока ударяем мяч 2 раза сначала



далее 2 раза другой и ловим мяч в руки.

		5. Жонглируем произвольно правой и левой ногой на количество раз. 10 минут	

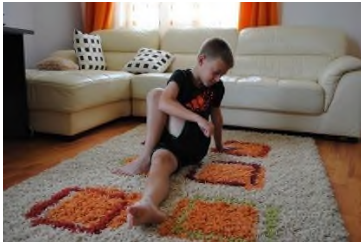
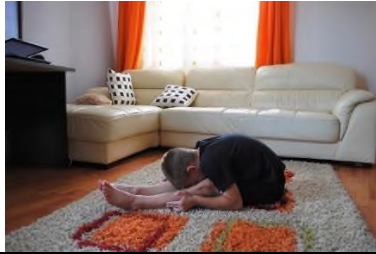


6 день.(суббота) Гибкость.





Такая тренировка в зависимости от интенсивности занимает от 45 минут до 1,5 часа. Упражнения сначала выполняем в динамическом стиле, затем в статическом. Если в динамическом данное упражнение неудобно/невозможно выполнить, то сразу в статическом. Динамический подход 10-15 повторений плавных пружинящих и растягивающих движений с фиксацией на 1-2 секунды. Статический - 34-5 подходов с фиксацией в крайней точке на 25 (+/-5) секунд.

[Видео тренировки здесь...](#)

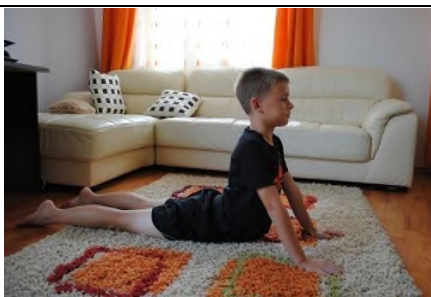
Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
	<p>Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе (средняя, малая и большая ягодичная и бицепс бедра)</p>		<p>Ложимся на спину, сгибаем одну ногу в колене, берем руками за заднюю поверхность бедра ближе к колену и тянем ее к груди, не отрывая при этом другую ногу от пола, затем меняем ноги. Еще один вариант этого упражнения – брать за голень/голеностоп и тянуть к груди его, так изменится поворот ноги и "включится" грушевидная, близнецовые и квадратная мышца бедра. Ну и третий вариант держаться за носок (показан на фото) - добавится растяжка мышц, сгибающих ногу в коленном суставе.</p>
	<p>Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе и поворачивающих ее наружу, в положении сидя</p>		<p>Садимся на пол, выпрямив ноги перед собой. Сгибаем одну ногу в колене и упираемся ее ступней во внутреннюю поверхность бедра другой ноги. Согните левую ногу в колене и упритесь ступней во внутреннюю поверхность правого бедра как можно ближе к тазу. С как можно более прямой спиной наклоняемся к выпрямленной ноге. Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. Затем меняем ноги. Это же упражнение можно делать с поворотом корпуса к одной из ног и наклоняясь не с выпрямленной, а к согнутой ноге. Еще вариант - положить стопу согнутой ноги на бедро прямой и давить на колено согнутой - тогда добавится растяжка мышц внешней стороны бедра (на фото ниже).</p>

<p>Растяжка мышц спины и мышц, сгибающих ногу в колене -</p>			<p>Садимся на пол, одну ногу вытягиваем вперед, другую сгибаем в колене и заводим назад. Наклоняемся к вытянутой ноге, затем разворачиваемся к согнутой. Вытянутую ногу и спину стараемся держать прямо. Затем меняем ноги и повторяем все тоже самое.</p>
--	--	---	--

<p>Растяжка мышц, разгибающих туловище и поворачивающих ногу в тазобедренном суставе (грушевид ная, близнецовые, внутренняя запирательная и квадратная мышца бедра) с заведением ноги</p>			<p>Садимся на пол, выпрямив одну ногу, а затем, согнув в колене другую, ставим ее стопу снаружи (как бы заводим) прямой ноги. После этого локоть одноименной с выпрямленной ногой руки прижимаем к наружной стороне согнутой ноги, другой рукой упираясь в пол. Надавливаем локтем на колено согнутой ноги и поворачиваем туловище в другую сторону. То же самое и для другой ноги.</p>
<p>«Книжка» (растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, сидя на полу)</p>			<p>Садимся на пол и сводим выпрямленные ноги. Наклоняемся и тянемся вперед по возможности держа спину ровной, ноги от пола не отрываем. Можно держаться за стопы.</p>
<p>Растяжка мышц бедра, выпрямляющих ногу в коленном суставе</p>			<p>Ложимся на живот, сгибаем ноги в коленях, вытягиваем руки вдоль тела и беремся за стопы. Давим на стопы руками и тянем вдоль спины - так же тянутся передние связки голеностопа.</p>
<p>«Бабочка» (растяжка мышц, приводящих ногу)</p>			<p>Садимся на пол, согнув ноги в коленях, и сведя ступни друг к другу. Беремся руками за стопы, и локтями упираемся в голени. Наклоняемся вперед и давим локтями на голени. Так же можно упираться в колени ладонями и давить на них сверху.</p>

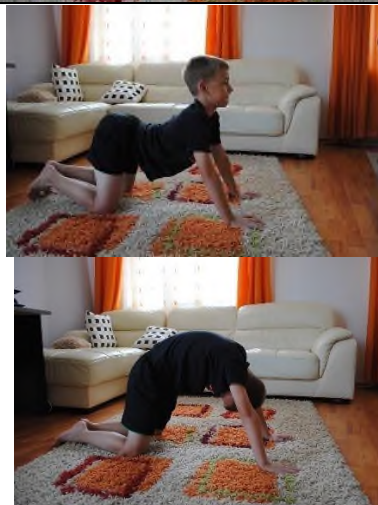
	«Сумо»		<p>Это не только растягивающее упражнение, но и координационное – ноги широко, стопы ставятся на одной линии носками наружу. Присаживаемся, максимально разводя колени в стороны, до прямой и пружиним. Руками упираемся в колени.</p>
	Растяжка приводящих мышц		<p>Положение как в упражнении «сумо», но ноги от стопы до колена на полу, руками опираемся в пол. Расставляем колени как можно дальше друг от друга, при этом, сохраняя голени параллельно друг к другу.</p>
	Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе (большая ягодичная, широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая позвоночник и задняя группа мышц бедра)		<p>Садимся на пол, как можно шире разведя прямые ноги. Не сгибая ног в коленях, наклоняемся вперед – можно опираться руками и скользить по голени, можно опираться перед собой. Затем можно выполнить наклоны в сторону каждой ноги, обычные или с заведением противоположной руки. Можно держаться руками за стопу и подтягивать ее к себе.</p>
	«Мостик»		<p>Ложимся на пол, ноги сгибаем в коленях. Руки через верх ставим возле головы, так что ладони (пальцы) направлены к ногам. Из такого положения плавно прогибая спину и разгибая руки и ноги встаем. Стопы и ладони при этом никуда не двигаем. Спина должна образовать дугу, а ягодицы подняться выше плеч. На начальном этапе можно выполнять упражнение используя гимнастический мяч (фитнесбол). На мяче, кстати, просто лежа на спине, можно хорошо растянуть мышцы живота и расслабить спину.</p>

Растяжка мышц
пресса, лежа на
животе



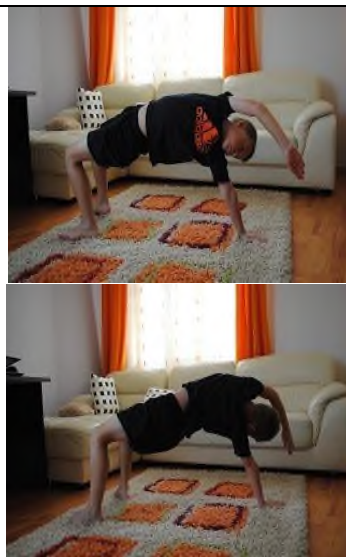
Ложимся на живот, опираемся на руки, поставленные ладонями вперед, напрягаем ягодицы и медленно прогибаем спину, отрывая от пола голову, грудь, а затем живот.

Упражнение на
выгибание и
скругление
спины, стоя на
четвереньках




Тут все обычно, встали на колени и оперлись на руки, поочередно выгибаем спину и затем сгибаем (скругляем).

Растяжка
широчайших
мышц спины



Встаем в положение мостика, но не выгибаем корпус, ноги согнуты в коленях под прямым углом и от колена до плеч прямая линия. Затем поворачиваем корпус, заводим руку, которая вверху через голову и тянемся ей вниз. Меняем руки.

	<p>Растяжка мышц внешней стороны бедра и связок колена</p>		<p>Садимся на пол, одна нога прямая, другая согнута в колене стопой внутрь. Держимся за стопу согнутой ноги и поднимаем ее вверх. Можно в сидячем или лежачем положении (в лежачем та нога, что пряма, может быть согнута).</p>
	<p>Растяжка мышц передней стороны бедра и связок колена</p>		<p>Обе ноги согнуты, таз между стоп. Медленно отклоняемся назад и ложимся на спину. Подъем можно выполнить с помощью партнера или опираясь на руки.</p>
	<p>Растяжка мышц, сгибающих ногу в колене</p>		<p>Встаем на согнутые в коленях ноги, затем одну ногу вытягиваем перед собой. Сохраняя вытянутую ногу прямой, наклоняемся и рукой тянем к себе ее носок. Затем меняем ноги.</p>
	<p>Упражнения, направленные на растягивание связок голеностопа и разминание стопы</p>		<p>Заключается в различных отведениях от себя, подтягиваниях к себе, сгибаниях и других подобных манипуляциях со стопами. Удобно держаться одной рукой за пятку, а другой давить на носок. Меняя точки приложения опоры и давления, можно выполнить движения во все стороны. Так же сюда включаются упражнения в положении стоя, когда мы подгибаем стопу. Далее же хорошо разминаем стопу, закручиваем, надавливаем и так далее.</p>

	Растяжка мышц плеча			Стоя ноги на ширине плеч соединяем руки в замок за спиной. Выполняем наклоны вперед, одновременно поднимая руки вверх – как бы забрасываем их через спину. Можно делать и в сидячем положении.
	Растяжка мышц плеча "Замок"			За спиной соединяем (или стремимся соединить) руки при этом одна проходит через верх/ключицу, другая через низ/поясницу. Соединив, тянем руки друг к другу. Затем меняем руки.

7 день (воскресенье)

ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ

Хорошее питание (всю неделю).

Хороший сон (8-10 часов всю неделю).

Контроль частоты с