

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 21.09.2023 17:53:02
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

Авиационно-технологический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор Авиационно-
технологического колледжа
_____ В.А.Зибров
«__» _____ 2022г.

Методические указания

по освоению дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

образовательной программы

по специальности среднего профессионального образования

**23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам
транспорта, за исключением водного)**

Рассмотрены и рекомендованы для
использования в учебном процессе
на заседание цикловой комиссии
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

Составители:

Преподаватель

Авиационно-технологического колледжа _____

Е.К.Бареева

Ростов – на – Дону
2022г

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся
3. Методические рекомендации к самостоятельному изучению занятий
4. Интернет ресурсы.

1. Пояснительная записка

Методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура и требованиям к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО. Методические указания предназначены для студентов 2, 3, 4 курсов очной формы обучения. Цель данных методических рекомендаций - оказать помощь студентам при выполнении самостоятельной работы и закреплении знаний по основным разделам дисциплины. Самостоятельная работа - это вид учебной деятельности, которую обучающийся совершает в установленное время и в установленном объеме индивидуально или в группе, без непосредственной помощи преподавателя (но при его контроле), руководствуясь сформированными ранее представлениями о порядке и правильности действий. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимися по заданию преподавателя без его непосредственного участия. Задания для самостоятельной работы и время, затрачиваемое на их выполнение, формируются с учётом усвоенного материала на аудиторных занятиях. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося и определяется учебным планом. В результате изучения обучающиеся должны уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Овладев навыками и умениями технических приёмов спортивной игры волейбол, баскетбол, общая физическая подготовка обучающиеся могут их использовать в игровой и соревновательной деятельности, будет уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие способствует формированию следующих компетенций: ОК 02 . Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе: самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Самостоятельная работа	Умения, формируемые в процессе выполнения практической работы
Раздел № 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	
Самостоятельная работа . Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; ОК 02 .</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.ОК 06.</p> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>
Самостоятельная работа . Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>ОК 02 .</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>
Самостоятельная работа . Составление комплекса ОРУ	ОК 02 . Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них

	ответственность.ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
Раздел 2. Спортивные игры	
Самостоятельная работа . Выполнение специальных упражнений волейболиста.	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; ОК 02 . Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа. Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; ОК 02 . Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
Самостоятельная работа. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и

	<p>социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; ОК 02 . Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>
<p>Самостоятельная работа. Изучение правил игры.</p>	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; ОК 02 . Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>
<p>Самостоятельная работа . Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста</p>	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; ОК 02 . Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>

<p>Самостоятельная работа . Выполнение упражнений для развития ловкости и внимания.</p>	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; ОК 02 . Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>
<p>Самостоятельная работа . Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей</p>	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; ОК 02 . Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>
<p>Самостоятельная работа . Изучение правил игры.</p>	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; ОК 02 . Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03 Принимать решения</p>

	<p>в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>
<p>Раздел 3 Спортивная гимнастика, акробатика</p>	
<p>Самостоятельная работа . Выполнение упражнений для воспитания гибкости.</p>	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; ОК 02 . Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>
<p>Самостоятельная работа . Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.</p>	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; ОК 02 . Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>

Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

Самостоятельная работа № 2-8.

Отработать данный вид упражнений.

-

Сгибание и разгибание рук в различных упорах.

-

Из положения «упор присев» и «упор лежа» ходьба и бег на руках и ногах, шагая разноименно или одноименно.

-

В положении упора лежа с вытянутыми носками ходьба на одних руках (ноги тянуть волоком).

-

В положении упора лежа передвижение на руках вправо-влево по кругу, ноги неподвижны.

-

Стоя в упоре у стенки. Толчковая нога поднята в согнутом положении. По команде резкая смена ног (внимание акцентируется на быстром подъеме маховой ноги).

-

Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади. Активным движением бедра выносятся вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает бегуна вперед, и он принимает положение, как при беге, с низкого старта в момент ухода с колодок.

-

Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу быстро принимается положение, как в упражнении № 10.

-

И.п. – стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпуске рук быстрый выход в стартовое положение.

-

Прыжки в длину с места из положения низкого старта.

-

Старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище прямо, руки за спиной, на поясе. Опущены вниз.

-

Бег в упоре лежа 5-7 сек. С переходом на бег по дистанции.

-

Непрерывный переход из положения «упор присев» в «упор лежа»(5-7 сек.) с переходом на бег по дистанции: а) из положения «упор присев»; б) из положения «упор лежа».

-

Старты из различных положений: а) сидя на полу лицом (или спиной) вперед; б) лежа на животе; в)

Лежа на спине головой к линии старта.

-

Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции.

Раздел 2. Спортивные игры.

Отработать упражнения для игры в волейбол:

1. Техника нападения

1.1. Перемещения:

- Устойчивая – одну ногу (чаще левую) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены вперед туловищем игрока (чаще всего применяется при приеме подачи).

- Основная – стопы обеих ног расположены на одном уровне на расстоянии 20-30 см друг от друга. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Такая стойка используется во всех технических приемах; при этом можно стоять неподвижно (статическая стартовая стойка), можно переступать с ноги на ногу (динамическая стартовая стойка), что в известной мере облегчает начало движения.

Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком.

- Ходьба – в отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутой (так называемый пригибной шаг). Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ игрока и быстро принимать исходное положение для выполнения технических приемов.

- Бег – отличается стартовыми ускорениями, резкими изменениями направления движения и резкими остановками. Последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе.

Скачок – широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение часто заканчивается скачком, позволяющим быстрее его завершить.

1.2. Подачи

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Наступать на лицевую линию площадки или переступать ее в момент выполнения подачи запрещается.

Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. Подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между антеннами и ограничительными лентами), не задев ее. Подача считается неправильной, если мяч упадет за пределами площадки: коснется игрока подающей команды; производится броском или толчком; выполнена двумя руками; произведена с нарушением очередности при смене мест; коснется какой-либо части подающего после подбрасывания.

Различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Во всех вариантах подачи перед ее выполнением игрок должен принять исходное положение. При этом левая нога (для правши) ставится впереди правой, ноги несколько согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-160 градусов). Левое плечо впереди правого, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед перед туловищем, мяч лежит на ладони. Правая рука внизу и готовится к замаху. Игрок смотрит вперед.

-Нижняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх на высоту до 0.5 м над головой. Одновременно с подбрасыванием

мяча правой рукой выполняет замах назад вниз. При снижении мяча в полете примерно до уровня груди игрок маховым движением прямой правой руки сзади вниз вперед выполняет ударное движение. Одновременно с махом производит поворот туловища вокруг вертикальной оси, правое плечо выводит вперед. С началом ударного движения ноги выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу наносится напряженной ладонью впереди игрока на уровне его пояса так, чтобы после удара мяч летел вперед и вверх. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча.

-Нижняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой подбрасывает вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вниз назад, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади вправо вперед ударное движение одновременно с вращением туловища вокруг вертикальной оси и выведением правого плеча вперед. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной вогнутой кистью снизу сбоку впереди туловища занимающегося на уровне его пояса. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождая мяч.

-Верхняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке.левой рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0.5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80 градусов). Удар по мячу выполняет “жесткой” кистью и несколько снизу. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится впереди левую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается.

Верхняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх над головой на высоту до 1.5 м. Замах выполняет одновременно правой рукой вниз назад, при этом правое плечо значительно опускает и сгибает правую ногу. При выполнении ударного движения правую руку маховым движением выносит по дуге сзади вверх, плечо поднимает вверх. Удар по мячу наносится выпрямленной рукой вверх и немного впереди себя (угол наклона руки около 85 градусов), кисть накладывается на мяч сзади и снизу. В дальнейшем рука по дуге опускается вниз.

1.3. Передачи.

-Передача – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой.

-Передача вперед. Перед выполнением передачи игрок принимает стартовую стойку и перемещается к месту встречи с мячом. В исходном положении стопы ставят на одном уровне, параллельно друг другу; ноги согнуты в коленях (130-160 градусов); руки согнуты в локтях и кисти вынесены перед лицом. При приближении мяча движение начинают ноги – они разгибаются в коленях; затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. В дальнейшем руки и ноги выпрямляются до конца, руки вытягиваются в направлении передачи. Длина передачи и ее высота регулируются в коленях в исходном положении.

-Передача назад. Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одна нога (обычно левая) несколько впереди другой. Руки поднимают так, чтобы кисти рук находились над головой. Вначале разгибаются ноги, одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях туловища. Затем руки разгибаются в локтях строго вверх, а необходимый угол взлета мяча задается и регулируется величиной прогибания игрока.

1.4. Нападающие удары

-Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки. Различают прямые нападающие удары (выполняют лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

-Прямой нападающий удар. Для достижения высокой горизонтальной скорости движения и ее использования для прыжка вверх выполняется двух-трехшажный разбег. Первый шаг относительно небольшой, скорость невелика. Во втором шаге длина увеличивается, скорость растет. Последний шаг самый большой и быстрый, его обычно выполняют как скачок (напрыгивающий шаг). Одну ногу (обычно правую) выносят вперед и ставят на пятку (стопорящее движение). Другую ногу подставляют так, чтобы стопы находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх назад (по типу движения верхней прямой подачи). Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, затем правую руку выпрямляет в локтевом суставе и вытягивает вверх вперед к мячу. Кисть накладывает на мяч в расслабленном состоянии сверху сбоку движением “хлест” и одновременно с ведением руки вперед сгибает ее в лучезапястном суставе, направляя мяч вниз. В дальнейшем руку опускает по дуге вниз вперед, в направлении к левому колену. После удара игрок снижается и приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

-Боковой нападающий удар. В современной игре используют сравнительно редко. Разбег при этом ударе принципиально не отличается от прямого удара, только выполняется под более острым углом к сетке. В прыжке при взлете выполняют замах правой рукой по типу верхней боковой подачи: руку отводят вниз в сторону, туловище наклоняют в сторону бьющей руки, левую руку поднимают вверх. Ударное движение выполняют так же, как при верхней боковой подаче. Начинают его с поворота туловища вокруг вертикальной оси. Одновременно выводят вперед правое плечо и выполняют маховое движение рукой снизу-вверх по дуге, руку выводят к мячу и производят удар кистью сверху-сбоку. Затем продолжают поворот и движение плеча вперед и руки вперед-вниз. После удара игрок снижается и приземляется на согнутые ноги.

2. Техника защиты

2.1. Прием мяча.

Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. В игре используют следующие способы приема: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

Прием мяча снизу двумя руками. После перемещения к месту встречи с мячом в последнем стопорящем шаге руки вынесены вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединены вместе, образуя своеобразный “замок”. Можно соединить кисти, сжать кулаки. Целесообразно ставить одну ногу (чаще левую) впереди другой, ноги согнуть в коленях, туловище несколько наклонить вперед. Руки располагают перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги, которые, выпрямляясь в коленных суставах, поднимают тело игрока вверх и несколько вперед. Руки включаются в работу несколько позже. Удар по мячу выполняют предплечьем (в передней его трети). Ноги выпрямляют, руки после удара вытягивают в направлении передачи. Прием мяча снизу одной рукой. Таким способом принимают мячи, летящие далеко от игрока после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняют только рукой, ноги в нем не участвуют. Пальцы напряжены, сжаты. Можно ударить тыльной стороной ладони.

Раздел 3 Спортивная гимнастика, акробатика

Отработать упражнения для спортивной гимнастики:

Упражнение №1. Ложимся на спину, подтянув обе ноги к груди. Шея и голова подняты. Вытягиваем ноги вверх почти на 90 градусов и выполняем пружинистые движения руками

вверх-вниз, приподнимая и опуская их на 10-15 см. Тянем носок. Выполняем упражнение 30 секунд затем отдыхаем и снова выполняем подход в 30 секунд. Не забывайте про дыхание: вдох на счет 5 и выдох на счет 5. Постепенно время упражнения можно увеличивать. Для того, чтобы выполнять упражнение было проще, слегка согните ноги в коленях. Чтобы усложнить упражнение, опустите ноги на 45 градусов. Не забывайте про активные движения руками вниз-вверх.

Упражнение №2. Ложимся на спину. Ноги прямо, носки тянем на себя. Стопы слегка разводим в разные стороны. Руки вытянем за голову. Спина ровная. Вдох - тянем руки к потолку, выдох - дотрагиваемся руками до кончиков пальцев ног, наклоняя торс вперед. Повторяем упражнение 6 раз, не забывая про дыхание. Важно: выполнять упражнение нужно медленно. Упражнение похоже на качание пресса

Упражнение №3. Лежим на спине. Вытягиваем под углом в 90 градусов одну ногу. Руки вдоль тела. Описываем ногой круг, возвращаясь в начальную точку движения. Во время движения вдох, во время остановки выдох. Выполняем по 6 движений в каждую сторону, затем 31 отдыхаем. Меняем ногу и тоже самое проделываем с другой ногой. Мышца пресса, ягодиц и поясницы всегда должны быть подтянуты. Корпус не двигается. Важно: не старайтесь делать слишком большие круги. Так будет сложнее удержать тело неподвижным и сохранить равновесие.

Упражнение №4. Упражнение выполняется сидя. Колени подтягиваем к груди, обхватив их обеими руками. Подбородок чуть тянется вниз. Живот подтягиваем к спине. Перекатываемся на спине вперед и назад. Руки при этом держат колени. Вдох и назад, выдох и вперед. В целом тело во время упражнения напоминает катающийся по полу мяч. Важно: если вам тяжело подняться, помогите себе встать рывком ногами. Выполняем упражнение 6 раз, затем отдыхаем, снова выполняем подход в 6 раз.

Упражнение №5. Ложимся на спину, колени подтягиваем к груди. Правую руку кладем на правую лодыжку, левой — придерживаем правое колено. Голову приподнять. Меняем ноги: правая, левая. Тело сгруппировано. Вдох на 2 смены ног, выдох. Повторяем 10 раз, отдыхаем и снова подход в 10 раз. Важно: не торопитесь выполнить упражнение быстро. Эффективность достигается благодаря напряжению всего тела во время смены одной ноги на другую. Корпус во время движений неподвижен. Если выполнить сразу 10 упражнений сложно, сократите количество раз на более для вас комфортное. Для тех, кто справился легко, можно увеличить количество раз и подходов.