# Занятия по ОФП тренера-преподавателя Сухова Г.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группавремя | Упражнения | Форма контроля |
| 13.05.20 | Баскетбол группа № 116.00 | **ОРУ с мячом.**1. Упражнение «мяч за голову».На счет раз мяч вверх, на счет два мяч за голову, три -мяч  вверх, четыре исходное положение.Исходное положение - ноги на ширине плеч, мяч внизу.2.Упражнение «наклоны вперед».Исходное положение - ноги на ширине плеч, мяч перед грудью.Посмотрите: на счет раз - наклон вперед, положить мяч на пол.На счет два - выпрямится, развести руки в стороны.Три - наклон вперед, взять мяч.3.Упражнение «катание мяча»Исходное положение-мяч на полу, основная стойка руки на поясе.Посмотрите: на счет раз-катание мяча по кругу правой ногой.Два - исходное положение.Три, четыре - тоже левой ногой.4.Упражнение «Перенеси мяч».Исходное положение - сидя, ноги  в стороны, мяч с права.На раз - перемести мяч в лево, коснуться пола.Два –исходное положение.Исходное положение  при-нять! Упражнение начи-най! Быстрее! Стой!5.Упражнение «дотянуться до мяча»Исходное положение - лежа на спине, мяч вверх.На счет раз - достать мяч ногами.Два – вернуться в исходное положение.Исходное положение принять! Упражнение начи-най!1,2…стой!6.Упражнение «Качели»Исходное положение - сидя, ноги согнуты, удерживаем мяч коленями.Исходное положение принять!На раз - перекатиться на спину.Два - вернуться в исходное положение.7.Упражнение «Вокруг себя».Исходное положение - основная стойка, удерживаем мяч коленями, руки на поясе. Прыжки с поворотом вокруг себя на двух ногах. | Фото отчет8-906-461-26-70gennad.sukhov@yandex.ru  |
| 14.05.20 | Баскетбол группа № 116.00 | **ОРУ на месте:**И.п–О.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.3. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.10. И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение. | Фото отчет8-906-461-26-70gennad.sukhov@yandex.ru  |
| 18.05.20 | Баскетбол группа № 116.00 | **Общеразвивающие упражнения с обручем**1.  И. п.—о. с., обруч держать внизу, 1 — поднять обруч впе­ред, посмотреть в него; 2—и. п. 6—8 раз.2.  И. п.— ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми ру­ками.  1 — поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.3.   И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой.  1 —-на­клон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2—выпрямиться, вдох; 3 — наклон вперед, взять обруч; 4 —и. п. 6—8 раз.4.  И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри.  1 — обруч вверх; 2 — опустить обруч за  спину; 3 — поднять вверх, 4 — и. п. 6—8 раз.5.   И. п.— о. с., обруч держать впереди.  1— опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 — пере­шагнуть правой; 8 — опуская обруч вниз-вперед,    перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 — то же правой. 4—6 раз.6.   И.  п,— ноги врозь, обруч вверх.  1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 6 раз.7.  И. п.— ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках.   1 — наклон   вперед,   прогибаясь,   обруч  отвести   назад; 2 —и. п. 6 раз.8.  И. п.— о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 — при­сесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 — встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 —присесть, положить обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.9.  И. п.— о. с., руки с обручем вперед. 1 — мах левой ногой, коснуться  обруча;  2 — и.  п.; 3—4 —то же правой  ногой.  6— 8 раз.10.   И. п.— о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 — мах левой ногой назад, про­гнуться; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6—8 раз.11.  И. п. — лежа на полу, обруч на полу за головой, дер­жать двумя руками. 1— поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2—3 —держать; 4 — и. п. 6— 8 раз.12.  И. п. — лежа на полу, обруч впереди держать согнуты­ми руками.  1—2 — поднять обруч,    выпятить    живот    вперед, вдох; 3—4 —и. п.— втянуть живот в себя, выдох. 3—5 раз. | Фото отчет8-906-461-26-70gennad.sukhov@yandex.ru  |
| 20.05.20 | Баскетбол группа № 116.00 | **Общеразвивающие  упражнения  без  предметов**1.  И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.2.   И. п. — ноги врозь, руки в стороны.  1 — наклон вперед, хлопок ладонями  за  левым  коленом,  выдох;  2 — и. п.,   вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.3.  И. п. — то же.  1 — руки   на   пояс,   поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.4.  И.  п. — о.  с.,   I — присесть,  руки  на  колени,  выдох;  2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох  4 раза.5.  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п.4  раза.6.  И. п. — лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 — 4 — круговые движения   ног  вперед   («велосипед»);  5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.7.  И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в об­ласть   подреберья.  1 — 3 — выдох,  легко   надавливая  ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 38.  И. п. — ноги врозь руки па пояс, 1 — наклон влево, руки 2-    3 — то же вправо. 4 раза.9.  И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.10.  И. п. — о. с.  1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться,  руки   вверх;  3 — наклон   вперед,   расслабляя мышцы,  «уронить» руки, дать им  свободно  покачаться;    4 — и. п. 4 раза. | Фото отчет8-906-461-26-70gennad.sukhov@yandex.ru |
| 21.05.20 | Баскетбол группа № 116.00 | **Упражнения с гимнастической палкой**1.   И.  п.— стойка   ноги  вместе,  палка  внизу.    1—2—палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3—4 — и. п., вы­дох. 6—8 раз.2.  И. п.— стойка  ноги врозь, палка  внизу.  1 — наклон впе­ред, руками коснуться пола, выдох;  2—и. п., вдох.  Во время наклона   ноги   прямые,  задание  усложняется  изменением ши­рины хвата.  12—15 раз.3.   И.   п.— стойка   ноги  врозь,  палка   впереди,     хват   шире плеч.  1 — поворот туловища направо; 2—и. п.; 3—4 —то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, но­ги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.4.   И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу.    1—4 — подни­мая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5—8—встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.5.   И. п.— стойка  ноги вместе, палка горизонтально вверху. 1— правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При наклоне — выдох, при вы­прямлении— вдох.  10—12 раз.6.  И. п.— лежа на груди, палка вверху  (руки свободно ле­жат на  полу). 1 — 2 — прогнуться, поднимая    палку    повыше, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Ширину хвата можно   менять,    по­степенно уменьшая расстояние между руками. 6—8 раз.7.  И. п.— лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая ногу вперед, провести ее между руками и пал­кой, выпрямить и опустить вниз   (палка  между ног);    3—4 — и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.8.  И. п.— о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать  мягко,  на   носках.  Прыжки  через  палку  делать   по­выше, помогая движением рук. Дыхание равномерное.    После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с). | Фото отчет8-906-461-26-70gennad.sukhov@yandex.ru |
| 25.05.20 | Баскетбол группа № 116.00 | **Упражнения для мышц пресса**Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.«Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол. | Фото отчет8-906-461-26-70gennad.sukhov@yandex.ru |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группавремя | Упражнения | Форма контроля |
| 13.05.20 | Баскетбол группа № 216.00 | **ОРУ с мячом.**1. Упражнение «мяч за голову».На счет раз мяч вверх, на счет два мяч за голову, три -мяч  вверх, четыре исходное положение.Исходное положение - ноги на ширине плеч, мяч внизу.2.Упражнение «наклоны вперед».Исходное положение - ноги на ширине плеч, мяч перед грудью.Посмотрите: на счет раз - наклон вперед, положить мяч на пол.На счет два - выпрямится, развести руки в стороны.Три - наклон вперед, взять мяч.3.Упражнение «катание мяча»Исходное положение-мяч на полу, основная стойка руки на поясе.Посмотрите: на счет раз-катание мяча по кругу правой ногой.Два - исходное положение.Три, четыре - тоже левой ногой.4.Упражнение «Перенеси мяч».Исходное положение - сидя, ноги  в стороны, мяч с права.На раз - перемести мяч в лево, коснуться пола.Два –исходное положение.Исходное положение  при-нять! Упражнение начи-най! Быстрее! Стой!5.Упражнение «дотянуться до мяча»Исходное положение - лежа на спине, мяч вверх.На счет раз - достать мяч ногами.Два – вернуться в исходное положение.Исходное положение принять! Упражнение начи-най!1,2…стой!6.Упражнение «Качели»Исходное положение - сидя, ноги согнуты, удерживаем мяч коленями.Исходное положение принять!На раз - перекатиться на спину.Два - вернуться в исходное положение.7.Упражнение «Вокруг себя».Исходное положение - основная стойка, удерживаем мяч коленями, руки на поясе. Прыжки с поворотом вокруг себя на двух ногах. | Фото отчет8-906-461-26-70gennad.sukhov@yandex.ru  |
| 14.05.20 | Баскетбол группа № 216.00 | **ОРУ на месте:**И.п–О.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.3. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.10. И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение. | Фото отчет8-906-461-26-70gennad.sukhov@yandex.ru  |
| 18.05.20 | Баскетбол группа № 216.00 | **Общеразвивающие упражнения с обручем**1.  И. п.—о. с., обруч держать внизу, 1 — поднять обруч впе­ред, посмотреть в него; 2—и. п. 6—8 раз.2.  И. п.— ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми ру­ками.  1 — поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.3.   И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой.  1 —-на­клон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2—выпрямиться, вдох; 3 — наклон вперед, взять обруч; 4 —и. п. 6—8 раз.4.  И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри.  1 — обруч вверх; 2 — опустить обруч за  спину; 3 — поднять вверх, 4 — и. п. 6—8 раз.5.   И. п.— о. с., обруч держать впереди.  1— опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 — пере­шагнуть правой; 8 — опуская обруч вниз-вперед,    перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 — то же правой. 4—6 раз.6.   И.  п,— ноги врозь, обруч вверх.  1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 6 раз.7.  И. п.— ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках.   1 — наклон   вперед,   прогибаясь,   обруч  отвести   назад; 2 —и. п. 6 раз.8.  И. п.— о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 — при­сесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 — встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 —присесть, положить обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.9.  И. п.— о. с., руки с обручем вперед. 1 — мах левой ногой, коснуться  обруча;  2 — и.  п.; 3—4 —то же правой  ногой.  6— 8 раз.10.   И. п.— о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 — мах левой ногой назад, про­гнуться; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6—8 раз.11.  И. п. — лежа на полу, обруч на полу за головой, дер­жать двумя руками. 1— поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2—3 —держать; 4 — и. п. 6— 8 раз.12.  И. п. — лежа на полу, обруч впереди держать согнуты­ми руками.  1—2 — поднять обруч,    выпятить    живот    вперед, вдох; 3—4 —и. п.— втянуть живот в себя, выдох. 3—5 раз. | Фото отчет8-906-461-26-70gennad.sukhov@yandex.ru  |
| 20.05.20 | Баскетбол группа № 216.00 | **Общеразвивающие  упражнения  без  предметов**1.  И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.2.   И. п. — ноги врозь, руки в стороны.  1 — наклон вперед, хлопок ладонями  за  левым  коленом,  выдох;  2 — и. п.,   вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.3.  И. п. — то же.  1 — руки   на   пояс,   поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.4.  И.  п. — о.  с.,   I — присесть,  руки  на  колени,  выдох;  2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох  4 раза.5.  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п.4  раза.6.  И. п. — лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 — 4 — круговые движения   ног  вперед   («велосипед»);  5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.7.  И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в об­ласть   подреберья.  1 — 3 — выдох,  легко   надавливая  ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 38.  И. п. — ноги врозь руки па пояс, 1 — наклон влево, руки 2-    3 — то же вправо. 4 раза.9.  И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.10.  И. п. — о. с.  1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться,  руки   вверх;  3 — наклон   вперед,   расслабляя мышцы,  «уронить» руки, дать им  свободно  покачаться;    4 — и. п. 4 раза. | Фото отчет8-906-461-26-70gennad.sukhov@yandex.ru |
| 21.05.20 | Баскетбол группа № 216.00 | **Упражнения с гимнастической палкой**1.   И.  п.— стойка   ноги  вместе,  палка  внизу.    1—2—палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3—4 — и. п., вы­дох. 6—8 раз.2.  И. п.— стойка  ноги врозь, палка  внизу.  1 — наклон впе­ред, руками коснуться пола, выдох;  2—и. п., вдох.  Во время наклона   ноги   прямые,  задание  усложняется  изменением ши­рины хвата.  12—15 раз.3.   И.   п.— стойка   ноги  врозь,  палка   впереди,     хват   шире плеч.  1 — поворот туловища направо; 2—и. п.; 3—4 —то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, но­ги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.4.   И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу.    1—4 — подни­мая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5—8—встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.5.   И. п.— стойка  ноги вместе, палка горизонтально вверху. 1— правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При наклоне — выдох, при вы­прямлении— вдох.  10—12 раз.6.  И. п.— лежа на груди, палка вверху  (руки свободно ле­жат на  полу). 1 — 2 — прогнуться, поднимая    палку    повыше, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Ширину хвата можно   менять,    по­степенно уменьшая расстояние между руками. 6—8 раз.7.  И. п.— лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая ногу вперед, провести ее между руками и пал­кой, выпрямить и опустить вниз   (палка  между ног);    3—4 — и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.8.  И. п.— о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать  мягко,  на   носках.  Прыжки  через  палку  делать   по­выше, помогая движением рук. Дыхание равномерное.    После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с). | Фото отчет8-906-461-26-70gennad.sukhov@yandex.ru |
| 25.05.20 | Баскетбол группа № 216.00 | **Упражнения для мышц пресса**Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.«Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол. | Фото отчет8-906-461-26-70gennad.sukhov@yandex.ru |