

## ИНСТРУКЦИЯ

### Инструкция для студентов Северо-Кавказского федерального университета по освоению «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту»

С целью освоения «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» и выполнения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, каждый студент должен:

**1. Ежедневно выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (зарядка) продолжительностью 10-15 мин, который способствует возбуждению центральной нервной системы, значительно сокращает период вхождения в учебную деятельность.**

Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики (Приложение 1) должны отвечать следующим требованиям:

- упражнения подбираются в соответствии с функциональными возможностями организма, состоянием здоровья, возрастом, полом и спецификой учебной деятельности;
- упражнения выполняются в определенной последовательности;
- упражнения охватывают основные мышечные группы и воздействуют на силу, гибкость, в определенной степени на выносливость, расслабление, обеспечивают улучшение общей подвижности;
- упражнения носят преимущественно динамический характер, выполняются без значительных усилий и задержки дыхания;
- в процессе выполнения упражнений нагрузка должна постепенно возрастать и снижаться к завершению выполнения утренней гигиенической гимнастики.

Примерная схема последовательности упражнений утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее. Это потягивания, дыхательные упражнения, ходьба, бег. Выполняются в спокойном темпе.

2. Упражнения, воздействующие на мышцы рук и ног, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы. Это вращения в плечевых суставах, махи руками в разных направлениях, неглубокие выпады, спокойные приседания.

3. Упражнения, укрепляющие мышцы тела, повышающие гибкость позвоночника, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение. Они объединяют повороты, наклоны, прогибы, вращения головы, туловища и таза.

4. На развитие силовых возможностей направлены отжимания в упоре лежа, подтягивания.

5. Упражнения на гибкость, растягивание включают махи руками и ногами в разных направлениях, наклоны вперед из исходного положения основной стойки, стойки ноги врозь, широкой стойки ноги врозь. Они способствуют увеличению подвижности суставов, тренируют мышцы и повышают эластичность связочного аппарата.

6. Упражнения для мышц живота, брюшного пресса. Им следует уделять особое внимание, так как они способствуют улучшению кровообращения в брюшной полости, перистальтике кишечника и усилению диафрагмального дыхания. К ним относятся подъемы туловища и ног из положения лежа, подъемы ног из положения сидя, круги и махи ногами из тех же исходных положений. Очень полезны попеременные движения ногами вверх и вниз из исходного положения сидя и окрестные движения ногами. Они повышают кровообращение в области таза, снимают застойные явления.

7. Упражнения для ног включают глубокие выпады, приседания на одной и двух ногах, подскоки, бег, танцы под музыку. 8. Завершают утреннюю гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Это ходьба, потряхивание руками, ногами, специальные дыхательные упражнения.

**2. В соответствии с расписанием практических занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в рамках практических занятий выполнить:**

№ практического занятия	Комплексы общей физической подготовки (приложение 1)	Теоретический раздел <b>избранного</b> вида физкультурно-спортивной деятельности
9-10	Выполнить комплекс упражнений № 1	<b>атлетическая гимнастика, фитнес, ЛФК:</b> освоить теоретический материал по методике проведения физкультурно-оздоровительной деятельности  <b>плавание, баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, шахматы:</b> освоить правила соревнований по спортивной дисциплине
11-12	Выполнить комплекс упражнений № 2	
13-14	Выполнить комплекс упражнений № 3	
15-16	Выполнить комплекс упражнений № 4	
17-18	Выполнить комплекс упражнений № 5	

**ВАЖНО!!!**

Освоенный теоретический материал необходимо **оформить в виде реферата** (объем до 8 страниц печатного текста, шрифт Times New Roman 14, интервал 1,5 пт.) и **разместить в личном кабинете на eКампусе СКФУ:**

для обучающихся по очной – на последнем практическом занятии по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту»

для обучающихся по заочной форме и очно-заочной форме – на самостоятельной работе по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту».

**Примерный комплекс УГГ № 1**

- 1) И. п. – стойка, руки к плечам  
1 - 2 – руки вверх, потянуться  
3 – встать на носки  
4 – И. п.  
Повторить 6-8 раз.
- 2) И. п. – о. с.  
Ходьба (на месте или в движении) 30-60 с.
- 3) И. п. – стойка, руки в стороны  
1 - 4 – круговые движения руками вперед  
5 - 8 – круговые движения руками назад  
Повторить 4-5 раз.
- 4) И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх в «замок»  
1 - 4 – круговые движения туловищем вправо  
5 - 8 – круговые движения туловищем влево  
Повторить 4-5 раз.
- 5) И. п. – лежа на спине, ноги закреплены за опору, руки вверх.  
1 - 2 – Поднять туловище (сесть),  
3 - 4 – наклониться вперед  
Повторить 6-8 раз.
- 6) И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс.  
1 - 2 – пружинящие приседания.  
3 - 4 – прыжком смена положение ног.  
То же с выпадом левой ногой  
Повторить 4-5 раз.
- 7) И. п. – о. с.  
1 - 2 – мах правой ногой к левой руке  
3 - 4 – мах левой ногой к правой руке  
Повторить 4-5 раз.
- 8) И. п. – стойка, руки в стороны.  
1 - 7 – «Уронить» руки с полунаклоном вперед  
8 – И. п.  
Повторить 3-4 раза.
- 9) И. п. – о. с.  
1 - 4 – Руки вверх через стороны (вдох)  
5 - 8 – руки вниз через стороны (выдох)  
Повторить 3-4 раза.

**Примерный комплекс №2**

- 1) Ходьба на месте.
- 2) И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  
1 – руки в стороны  
2 – руки вверх, подняться на носки  
3 – руки в стороны;  
4 – вернуться в И. п.  
Повторить 6 раз.
- 3) И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу  
1 – руки в стороны

2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног

3 – выпрямиться, руки в стороны

4 – вернуться в И. п.

Повторить 6 раз.

4) И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 - 2 – присесть, руки вынести вперёд

3 - 4 – И. п.

Повторить 5-6 раз.

5) И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.

1 – шаг вправо, руки в стороны

2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх

3 – выпрямиться, руки в стороны

4 – И. п.

Повторить 5-6 раз.

6) И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища

1 – правую ногу назад на носок, руки за голову

2 – И. п.

3 - 4 – то же левой ногой

Повторить 6-7 раз.

7) И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны

2 – прыжком ноги вместе

3 - 4 – тоже

8) Ходьба и бег на месте.

9) Дыхательные упражнения.

<b>Комплекс упражнений № 1</b>		
Назначение: комплекс предназначен на общее укрепление организма, восстановления обмена веществ и улучшения осанки. Состоит из упражнений для всех частей тела: ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины и брюшного пресса.		
1	И. п. - сидя на стуле, руки на подлокотники 1 - опираясь на подлокотники, выпрямить руки, полуприсед на носках 2 – И. п. 3 – 4 – тоже.	Повторить 5–10 раз.
2	И. п. - стойка ноги врозь 1 - руки вверх – вдох 2 - потянуться, выпрямить позвоночник – выдох 3 - полуприсед с наклоном руки вперед 4 - дугами вперед руки вверх.	Повторить 5–10 раз.
3	И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх 1 - руки отвести максимально назад не опуская вниз 2 - И. п. 3 - 4 – тоже.	Повторить 50 раз.
4	И. п. - стойка ноги врозь левая рука вверх, правая - на бедре 1 - потянуться левой рукой вверх – вдох 2 - наклон вправо – выдох 3 – 4 – тоже в другую сторону.	Повторить 50 раз.
5	И. п. - стойка ноги врозь 1 - дугами вперед руки вверх – вдох 2 - максимально выпрямить позвоночник – выдох 3 - наклон с опорой руками на пол - держать 1 минуту 4 - хват руками за щиколотки изнутри - вдох 5 - сгибая руки локти в стороны наклон согнувшись, подбородок тянуть к центру груди - выдох 6 - опустить туловище еще ниже, 20 пружинных движений туловищем в направлении ног 7 - хват руками за правую щиколотку, левой рукой снаружи - вдох 8 - 11 сгибая руки, локти в стороны, вытянуть мышцы спины и бедер 12 – 15 – тоже, хват руками за левую щиколотку. Затем - исходное положение 16 – И. п.	Повторить 5–10 раз.
6	И. п. - лежа на спине, согнутые в коленях ноги врозь. Позвоночник на полу. Голову и плечи поднять вперед 1 - медленно перевести верхнюю часть туловища назад и вперед на 10 -15 см в каждом направлении 2 – И. п. 3 – 4 – тоже.	Повторить 5–10 раз.
7	И. п. - лежа на спине 1 - правую ногу вперед перпендикулярно потолку. Левая нога на высоте 10-15 см над полом. Поднять голову и плечи - держать 1 минуту 2 – И. п.	Повторить 5–10 раз.

	3 – 4 тоже с другой ноги.	
8	И. п. - лежа на спине, ноги вперед перпендикулярно потолку 1 – 2 - руки хватом за колени, поднять голову и плечи – держать 3 - руки вперед 4 - плавно покачивать верхней частью тела вперед и назад.	Повторить 5–10 раз.
9	И. п. - сед на правой, согнув ногу, лицом к спинке стула. Левая нога согнута в сторону. Правая рука на спинке стула, левая на бедре 1 - поднять левую ногу на 6 см над полом и отвести назад на 2 см 2 - вернуть вперед на 2 см 3 – 4 – тоже с другой ноги.	Повторить 50 раз.
10	И. п. - сед на правой, согнув ногу, лицом к спинке стула. Левая нога в сторону, носок повернуть внутрь 1 – 8 - поднять левую ногу над полом на 7 см – держать 9 – 16 – тоже с другой ноги.	Повторить 50 раз.
11	И. п. - стойка на коленях, руки на спинку стула 1 - выпрямить руки, поднять правое колено на максимально возможную высоту, досчитать до 5 2 - поднять правую стопу на 6 - 7 см над полом 3 - повернуть правое колено наружу 4 – И. п. 5 – 8 – тоже с другой ноги.	Повторить 50 раз.
12	И. п. - стойка на правом колене, левая нога в сторону. Руки на спинке стула 1 - поднять правую ногу как минимум на 6 см над полом - досчитать до 5 2 – И. п. 3 – 4 - тоже с другой ноги.	Повторить 50 раз.
13	И. п. - сед спиной к спинке стула на расстоянии 10 см, хват руками за спинку стула за головой 1 - согнуть ноги в коленях и выпрямить углом, подбородок опустить к центру груди 2 - развести и соединить ноги, не опуская их на пол, шея и руки расслаблены. 3 – 4 тоже.	Повторить 50 раз.
14	И. п. - сед ноги врозь с опорой руками сзади 1 - колени напряжены, ягодицы и мышцы задней поверхности бедер прижаты к полу - держать до 30 секунд 2 - Наклонить туловище максимально вперед, с опорой на согнутые руки - держать 30 секунд 3 – 4 тоже.	Повторить 50 раз.
15	И. п. - сед с опорой руки сзади 1 - руки вверх, прогнуться – вдох 2 - наклон, хват руками за щиколотки, руки согнуты, локти в стороны – выдох, держать 30 секунд 3 – 4 тоже.	Повторить 50 раз.
16	И. п. - лежа на спине 1 - поднять правую ногу вперед, хват руками за колено, позвоночник прижат к полу - держать 30 секунд	Повторить 30 раз.

	2 - сгибая и разгибая руки мягко выполнить 50 движений ногой назад - вперед 3 – 4 – тоже с другой ноги.	
17	И. п. - лежа на спине, руки согнуты в локтях на уровне плеч 1 - согнуть правую ногу 2 - опустить ее слева на пол 3 - коснуться правым коленом левого локтя – вдох 4 - выпрямить правую ногу – выдох 5 – 8 – тоже с другой ноги.	Повторить 50 раз.
<b>Комплекс упражнений № 2</b>		
Назначение: комплекс предназначен для профилактики и коррекции искривлений позвоночника, формирования мышц, удерживающих позвоночник в правильном положении.		
1	И. п. - о. с. 1–2 – руки вверх, два хлопка в ладоши над головой 3–4 – полуприсед, руки назад, два хлопка в ладоши за спиной	Выполнить 8–16 раз.
2	И. п. - стойка ноги врозь 1 – полуприсед, руки к плечам 2 – стойка на носках, руки вверх, пальцы врозь 3 – полуприсед, руки к плечам 4 – стойка на носках, правая рука в сторону, левая рука вверх, поворот головы направо.	Выполнить 8–16 раз.
3	И. п. - стойка ноги врозь 1– полуприсед, руки к плечам 2 – полуприсед, левая рука в сторону, правая рука вверх, поворот головы налево 3 – тоже, что на счет 1 4 – и. п.	Выполнить 8–16 раз, затем в другую сторону.
4	И. п. - стойка, руки за спину, кисти в замок 1–2 – наклон вперед прямым туловищем, руки назад 3–4 – и. п., прогнуться в пояснице. Тоже с передвижением вправо и влево.	Выполнить 8–16 раз.
5	И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны 1–8 – круговые движения руками назад с малой амплитудой. Тоже согнутыми руками.	Выполнить по 2 раза.
6	И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны 1 – наклон назад, правая рука за спину, левая перед собой 2 – И. п. 3 – наклон назад, левая рука за спину, правая перед собой 4 – И. п. Тоже с полуприседаниями.	Выполнить по 8 раз.
7	И. п. - стойка, руки к плечам 1 – полуприсед, прогнувшись в пояснице, лопатки свести 2–3 – пружинящий полуприсед, руки назад, пальцы врозь 4 – И. п.	Выполнить 8–16 раз.
8	И. п. - полуприсед, руки вперед 1 – прогнуться в пояснице, руки в стороны - назад, пальцы врозь 2 – И. п. 3 – руки вверх, пальцы врозь 4 – и. п.	Выполнить 8–16 раз.

9	И. п. - упор на коленях и предплечьях, прогнувшись в пояснице 1–2 – согнуть руки до касания грудью пола, лопатки свести, локти назад 3–4 – И. п.	Выполнить 4–8 раз.
10	И. п. - упор на коленях. 1–2 – мах правой ногой назад, левую руку вверх 3–4 – и. п. Тоже с другой ноги и другой руки.	Выполнить по 8–16 раз.
11	И. п. - сед ноги врозь, ленту вверх 1 - наклон вправо 2 – И. п. 3- 4 - тоже в другую сторону	Выполнить 4–8 раз.
12	И. п. - сед ноги врозь 1–2 – мах правой влево, носком коснуться пола за левой ногой, прогнуться в пояснице 3–4 – И. п. Тоже в другую сторону.	Выполнить 4–8 раз.
13	И. п. - сед согнув ноги, руки в стороны 1–2 – поворот туловища направо, руки за голову, локти назад, лопатки свести 3–4 – И. п. Тоже в другую сторону.	Выполнить 4–8 раз.
14	И. п. - сед, ленту вверх 1–2 – лечь на спину, ленту вниз, ноги вперед 3–4 – И. п.	Выполнить 8 раз.
15	И. п. - лежа на животе, ленту вверх 1–2 – прогнуться, ноги врозь приподнять над полом 3–4 – И. п. расслабиться 5–6 – приподнять ноги над полом 7–8 – и. п.	Выполнить 4–8 раз.
16	И. п. - упор лежа на предплечьях 1–2 – приподнять ноги над полом, прогибаясь в пояснице, руки в стороны 3–4 – И. п. расслабиться 5–6 – руки вверх, потянуться вверх 7–8 – И. п. расслабиться.	Выполнить 4–8 раз.
17	И. п. - упор лежа на предплечьях 1–2 – разогнуть руки, прогнуться, голову назад 3–4 – И. п. 5–6 – прогнуться, руки назад, ноги приподнять над полом 7–8 – И. п. расслабиться.	Выполнить 4–8 раз.
18	И. п. - упор лежа на предплечьях 1–2 – прогнуться, руки вверх 3–4 – И. п. 5–6 – прогнуться, ноги приподнять над полом 7–8 – И. п. расслабиться.	Выполнить 4–8 раз.
19	И. п. - лежа на животе, руки вниз 1 – прогнуться, руки в стороны, ноги приподнять над полом 2–7 – перекаты вперед-назад 8 – И. п.	Выполнить 4–8 раз.
20	И. п. - лежа на спине	Выполнить 4–8 раз.



	1–2 – прогнуться в грудном отделе позвоночника, согнуть правую ногу 3–4 – И. п. расслабиться. Тоже с левой ноги.	
21	И. п. - лежа на спине 1–2 – руки вверх, потянуться вверх 3–6 – прогнуться в грудном отделе позвоночника 7–7 – И. п. расслабиться.	Выполнить 4–8 раз.
<b>Комплекс упражнений № 3</b>		
Назначение: комплекс предназначен для развития силы. Выполнение силовых упражнений оказывает положительное влияние на различные системы организма. Комплекс состоит из упражнений для ягодичных мышц, мышц задней поверхности бедра и икроножной мышцы.		
1	И. п. - стойка ноги врозь 1 - руки вверх – вдох 2 - потянуться, выпрямить позвоночник – выдох 3 - полуприсед с наклоном руки вперед 4 - дугами вперед руки вверх.	Повторить 5–10 раз.
2	И. п. - лежа на спине, руки вдоль тела или в стороны. Прямые ноги подняты вверх. 1 – 3 - развести прямые ног в стороны 4 – И. п.	Выполнить 10-15 раз.
3	И. п. - лежа на спине, руки вдоль тела или в стороны. Прямые ноги подняты вверх. 1 - опустить одну прямую ногу вниз, по направлению к полу 2 – И. п. 3 – 4 - тоже 5 – 8 - с другой ноги.	Выполнить 10-30 раз.
4	И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища или немного в стороны. Согнутые ноги подняты вверх, угол между голенью и бедром обязательно 90 градусов. 1 - развести ноги в стороны 2 – И. п. 3 – 4 - тоже 5 – 8 - с другой ноги.	Выполнить 10-30 раз.
5	И. п. - лежа на спине 1 – 8 - плавными пружинящими движениями развести прямые ноги в стороны и надавливать руками на внутреннюю поверхность бедер	Выполнить 10-30 раз.
6	И. п. - лежа на левом боку, ноги прямые, носок правой ноги развернут на себя. 1 - правая нога поднимается вверх на 20 -30см 2 – И. п. 3 – 4 - тоже	Выполнить 10-50 раз. Выполнить 10-50 раз. Затем поменять ногу.
7	И. п. - лежа на левом боку, упор на локоть, согнутые ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов, угол в коленях тоже 90 градусов. 1 - правая согнутая нога поднимается вверх на 30-50см 2 – И. п. 3 – 4 - тоже	Выполнить 10-50 раз. Затем поменять ногу.
8	И. п. - лежа на левом боку, упор на локоть, ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок на себя. Одно колено	Выполнить 10-50 раз. Затем поменять ногу.

	находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. 1 - правая нога поднимается вверх на 20-30см 2 – И. п. 3 – 4 - тоже	
9	И. п. - лежа на левом боку, упор на локоть, ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. 1 – 8 - приподнять правую ногу на 10-15см и удерживать в этом положении.	Выполнить 10-50 раз. Затем поменять ногу.
10	И. п. - лежа на левом боку, упор на локоть, ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. 1 - прямая правая нога поднимается вверх 2 - И. п. 3 – 4 - тоже	Выполнить 10-50 раз. Затем поменять ногу.
11	И.П. - упор сидя, левая нога прямая лежит на полу, правая согнута в колене, стопа правой ноги стоит за коленом левой ноги. 1 – 8 - локоть левой руки толкает правое колено влево. Правая нога полностью расслаблена.	Выполнить 10-50 раз. Затем поменять ногу.
12	И. п. - упор стоя на коленях, правая нога выпрямлена в сторону так, что стопа правой ноги стоит на одной линии с ладонями. 1 - прямая правая нога поднимается наверх (без смещения ноги назад) параллельно полу 2 – И. п. 3 – 4 - тоже	Выполнить 10-30 раз. Затем поменять ногу.
13	И. п. - сидя по-турецки 1 – 7 – пружинящие наклоны вниз. 8 - выпрямиться, положить ноги наоборот.	Выполнить 10-30 раз.
14	И. п. - упор стоя на коленях, правая нога выпрямлена назад. 1 - поднять правую ногу наверх до уровня параллельности с полом 2 – И. п. 3 – 4 - тоже	Выполнить 10-30 раз. Затем поменять ногу.
15	И. п. - упор стоя на коленях, согнутая правая нога поднята наверх. Бедро параллельно полу, угол в колене около 90 градусов, стопа развернута на себя. 1 – 8 - удерживать ногу в этом положении.	Выполнить 10-30 раз. Затем поменять ногу.
16	И. п. - сед на пятках 1 – 8 - наклониться вниз и полностью расслабиться в этом положении.	Выполнить 10-30 раз. Затем поменять ногу.
17	И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопа на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. 1 - поднять таз максимально наверх, 2 – 3 - наверху напрячь и соединить ягодицы. 4 – И. п.	Выполнить 10-50 раз.

18	И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопа на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. 1 - поднять таз максимально вверх 2 – 3 - соединить колени. 4 - И. п.	Выполнить 10-50 раз.
19	И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, таз поднят вверх. 1 – 8 - удерживать туловища в этом положении.	Выполнить 10-50 раз.
20	И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, таз поднят вверх. 1 – 8 - пружинящие движения вверх по небольшой амплитуде	Выполнить 10-50 раз.
21	И. п. - лежа на животе, прямые ноги лежат на полу, пятки вместе носки врозь. 1 - поднять прямые ноги вверх как можно выше 2 - И. п.	Выполнить 10-50 раз.
22	И. п. - лежа на животе, прямые ноги лежат на полу. 1 - поднять ноги вверх, разводя их при этом в стороны. 2 - И. п. 3 – 4 - тоже	Выполнить 10-50 раз.
<b>Комплекс упражнений № 4</b>		
Назначение: комплекс предназначен для укрепления мышечного корсета, разгрузки позвоночника и профилактики остеохондроза и сколиоза. Мышцы брюшного пресса и спины имеют огромное значение в формировании осанки. Тренировку этой группы мышц следует осуществлять не менее 3 раз в неделю и выполнять упражнения указанное количество раз.		
1	И. п. - стойка ноги врозь, гимнастическая палка лежит на лопатках, плечи расправлены 1 – 7 - наклониться параллельно полу и выполнять пружинящие движения спиной вверх и вниз по маленькой амплитуде 8 - И. п.	Выполнить 10-50 раз.
2	И. п. - лежа на животе, руки выпрямлены вперед 1 – 8 - не отрывая ног от пола поднять руки и грудную клетку вверх и удерживать туловище над полом.	Выполнить 10-30 раз.
3	И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях и лежат на полу, угол в локтевых суставах 90°, пальцы направлены вперед 1 – 8 - не отрывая ног от пола поднять руки и грудную клетку вверх.	15-50 раз и удерживать туловище в этом положении.
4	И. п. - лежа на животе, туловище поднято от пола, руки в стороны 1 - удерживать этого положение 10-30 секунд 2 - не опуская туловища на пол, выполнить одновременные или попеременные движения рук вперед и назад параллельно полу, 10-30 секунд	Выполнить 10-50 раз.
5	Исходное положение - лежа на животе, руки в стороны, немного согнуты в локтях, пальцы в кулак 1 - поднимать руки от пола соединяя при этом лопатки, руки точно в стороны – назад 2 - И. п. 3 – 4 - тоже	Выполнить 10-50 раз.

6	И. п. - лежа на животе, руки под головой, ноги выпрямлены, пятки соединены вместе, носки врозь 1 - приподнять ноги вверх 2 – и. п. 3 - поднять ноги над полом и развести в стороны 4 - и. п.	Выполнить 10-50 раз.
7	И. п. - лежа на животе, руки под головой, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, колени врозь 1 - приподнять ноги от пола, не меняя исходного положения 2 - приподнять бедра от пола и соединить колени, 3 - опустить ноги на пол 4 - И. п.	Выполнить 10-50 раз.
8	И. п. - сед упор руками сзади, ноги согнуты в коленях и подняты от пола. 1 – правую ногу выпрямить вдоль пола (пола не касается) 2 - левую ногу выпрямить, ноги на высоте 5-10см от пола. Задержать ноги в этом положении на 1-2 секунды. 3 - согнуть правую ногу, левая нога остается прямой и неподвижной над полом. 4 – согнуть левую ногу и принять исходное положение.	Выполнить 10-30 раз
9	И. п. - лежа на спине, прямые ноги скрестно подняты вверх, руки лежат под ягодицами. 1 - опустить ноги немного вниз до угла между ними и полом около 45 градусов. Задержать ноги в этом положении на 1-2 секунды. 2 - опустить ноги еще ниже, до уровня 5-10см над полом. Удержать ноги 1-2 секунды. 3 - поднять ноги вверх до угла примерно 45 градусов, относительно пола. Зафиксировать положение 1-2 секунды. 4 – И. п.	Выполнить 10-30 раз
10	И. п. - лежа на спине, руки под головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая лежит на ней (пяткой на колене). 1- 2 - приподнять обе ноги вверх и по направлению к плечам. 3 - подтянуть ноги как можно ближе к груди 4 – И. п.	Выполнить 10-30 раз
11	И. п. - лежа на спине, руки под головой, правая нога выпрямлена вдоль пола (но пола не касается), левая согнутая лежит на ней (пяткой на колене). 1- колени поднять к груди, прямая нога сгибается в колене до угла в 90 градусов 2 – и. п. 3 – 4 - тоже	Выполнить 10-30 раз
12	И. п. - лежа на спине, руки за головой, плечи и лопатки подняты от пола; одна нога выпрямлена вдоль пола на расстоянии 5-10см от него, вторая нога согнута в колене. 1 – 3 - пружинящие движения ногами - прямая нога движется вверх, согнутая - вниз по направлению к прямой 4 – и. п. 5- 8 – тоже другой ногой	Повторить 20 – 40 раз.
13	И. п. - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу не стоят; руки обнимают колени.	Выполнять максимальное

	1 - выпрямить ноги вперед, а руки в стороны и удержать это положение на 1-3 секунды. 2 – И. п. 3 – 4 – тоже	количество раз (30-120).
14	И. п. - лежа на спине, руки и ноги лежат на полу, руки вверх. 1 – 8 - сделать глубокий вдох и на выдохе потянуться руками и ногами в разные стороны.	Повторить 5 – 10 раз.
15	И. п. - лежа на животе, руки перед собой упираются в пол, пальцы направлены на себя, локти направлены вперед. 1 – 8 - упираясь руками в пол приподнимать плечи наверх, живот при этом остается лежать на полу - поднимаются только ребра по направлению вперед-вверх.	Повторить 5 – 10 раз.
<b>Комплекс упражнений № 5</b>		
Назначение: комплекс дыхательной гимнастики (по методике А.Н. Стрельниковой). Сущность методики заключается в активном, напряженном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох после активного эмоционального вдоха происходит как бы сам собой. Выдох — результат вдоха. Самым примечательным является сочетание дыхательных циклов с движением тела.		
1	«Ладошки». И. п.: встать прямо, показать «зрителю» ладонки, локти опустить, руки далеко от тела не уводить. Сделать короткий шумный активный вдох носом («где-то что-то горит!») и одновременно сжать ладони в кулаки. Руки и плечи неподвижны, сжимаются только ладони. Сразу же после активного вдоха – выдох, он уходит легко и свободно через нос или рот, кому как нравится. В это время кулаки разжать, кисти рук расслабить. Поскольку «ладошки» - это разминочное упражнение, оно считается «четверками». После 4 коротких вдохов - шмыгов носом (и, соответственно, 4 пассивных выдохов) можно отдохнуть 3-5 секунд.	В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха. Получается 96 вдохов-выдохов, так называемая стрельниковская «сотня».
2	«Погончики». И. п.: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы сбрасывая что-то с рук. Во время толчка кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, пальцы рук растопырены. На выдохе вернуться в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулак – выдох ушел .	Выполнять 12 раз по 8 , потом 6 раз по 16 и далее 3 раза по 32 вдоха-движения.
3	3. «Насос», или «Накачивание шины». И. п.: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вниз, к полу: спина округлая, голова приопущена, шею не тянуть и не напрягать. В конечной точке неглубокого наклона - короткий шумный вдох («понюхайте пол»). Для выдоха выпрямляться полностью не обязательно. Упражнение напоминает накачивание шины, делать его нужно легко, не напрягая поясницу. Кисти рук в момент наклона-поклона опускаются только до колен, не ниже. Главное – не напрягаться!	Выполнять 12 раз по 8 , потом 6 раз по 16 и далее 3 раза по 32 вдоха-движения.