Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Смоленская академия профессионального образования»

**ПРОГРАММЫ**

**ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

**ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**для студентов с низким уровнем физической подготовленности**

( программа тренировок с резиновыми эспандерами)

Смоленск 2015

Пояснительная записка.

Данная программа предлагается студентам с низким уровнем физического развития для самостоятельных занятий по совершенствованию отдельных физических качеств: сила, гибкость.… В конкретном случае это система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развития силы и создание красивого, гармоничного телосложения. Она посвящена самостоятельным занятиям атлетической гимнастикой. Самостоятельные тренировки – это один из выходов для тех студентов, кто по различным причинам (слабое здоровье, болезни, плохая физическая подготовка) не справляется с теми нормативными требованиями, предъявляемыми при сдаче контрольных и текущих тестов по разделам программы.

Эта система занятий имеет ряд преимуществ: во-первых, можно заниматься тогда, когда удобно, не придерживаться жесткого расписания, во-вторых, причина психологического характера, немаловажная по значимости: без посторонних взглядов, дома, можно не стесняться своей неуклюжести, неподготовленности, дефектов телосложения. Особенно это важно в начальный период занятий.

Эта система занятий поможет таким учащимся путем регулярного выполнения силовых упражнений воздействовать на органы и системы организма и таким образом повысить работоспособность. В ней излагается программа самостоятельных занятий атлетической гимнастикой, начиная с самых первых шагов, и, как говорится, на всю оставшуюся жизнь. Она предназначена для учащихся с различной двигательной подготовленностью и физическим развитием. Предлагаемые в ней упражнения просты, не требуют специального оборудования и могут выполняться в любом доме, в любой квартире.

Материал программы распределен по циклам продолжительностью 3 месяца. Такой срок не случаен: за это время мышцы привыкают к одним и тем же упражнениям, и их дальнейший рост замедляется, а порой и прекращается, значит, необходимо изменить содержание тренировок; вот почему в каждом последующем цикле излагается новый материал.

Первый цикл – вводный, он адресован студентам, имеющим существенные пробелы в функциональной и двигательной подготовленности. Он не предусматривает использования каких-либо спортивных снарядов. Если учащиеся легко могут проделать все предлагаемые в нем упражнения, то они могут начинать со второго цикла. Но в дальнейшем не рекомендуется перескакивать через очередные циклы, а строго выполнять их один за другим. Это поможет постепенно готовить внутренние органы, мышечную и костно-связочную системы к последующим, все более тяжелым нагрузкам, избежать травм и таким образом медленно, но верно двигаться к поставленной цели.

В содержании программы – не только тренировочные занятия, но и обязательные комплексы утренней гимнастики.

Важно, чтобы учащиеся помнили, что они (комплексы) помимо общего оздоровительного воздействия дают и немалый тренировочный эффект, так как включают упражнения, направленные на рост мышечной массы и укрепление сердечно-сосудистой системы.

В первый год занятий на каждой тренировке нагружаются мышцы всех частей тела. Со второго года, когда учащиеся достигнут определенных сдвигов в физическом развитии, вводится раздельная тренировка, когда на занятиях направленно прорабатываются различные мышечные группы. Такое использование нагрузок способствует более существенному росту мускулатуры.

Многократное повторение упражнений с отягощениями – занятие весьма монотонное и однообразное. Существенно повышает эмоциональный тонус, оживляет тренировку, делает ее более интересной и разнообразной и использование музыки, учитывать ритм.

Атлетическая гимнастика хорошо сочетается с аутотренингом. Дополнительно к программе предложены тексты аутогенной тренировки.

Немаловажную роль при занятиях атлетической гимнастикой играет рациональное питание. Необходимо потреблять определенное количество углеводов, белков, жиров, аминокислот, минеральных солей, клетчатки. Рекомендации по питанию составляются индивидуально с учетом особенностей каждого занимающегося.

Инвентарь. Основной снаряд, используемый в рекомендуемой программе тренировок – резиновый эспандер.

Наиболее доступен обычный резиновый бинт, продающийся в аптеках. Нужно 5-6 битов. Это обеспечит возможность варьировать сопротивления в упражнениях (увеличивая или уменьшая не только длину эспандера, но и количество резиновых полосок). Запас нужен также и для неизбежной – со временем – замены порвавшихся полосок.

Кроме этого, потребуется еще три нехитрых снаряда – палка и две доски. Палку подобрать прочную, негнущуюся, длиной 1,2-1,4 м и диаметром, удобным для обхвата кистью. Палка используется в качестве перекладины и для ряда упражнений с эспандерами.

Доски – тоже что ни на есть самые обычные: одна длиной около метра, другая длиной 30-40 и толщиной 3-4 см (положив маленькую доску на большую, получится простое и прочное возвышение, на котором удобно делать упражнения для икроножных мышц),

Правила безопасности. На занятиях атлетической гимнастикой необходимо соблюдать несложные, но совершенно обязательные правила. Дело в том, что активная двигательная деятельность в процессе выполнения физических упражнений с отягощением и сопротивлением сопряжена с определенной опасностью травматизма. Чтобы избежать этой опасности, необходимо знать и строго выполнять ряд требований.

Первое – подготовка мест тренировок. В квартире оно выбирается так, чтобы во время выполнения упражнения между движущейся частью тела и стенами, выступами, окружающими предметами сохранялась определенная безопасная зона – не менее 30-40 см. Пол должен быть без щелей и зазоров, а поверхность его – ровной, но не скользкой. Следить, чтобы к началу тренировки пол был сухим и чистый.

Упражнения из исходного положения сидя или лежа проделывать на коврике. Во время выполнения упражнений никто не должен проходить рядом с вами.

Второе – проверка инвентаря и оборудования. Перед началом занятия необходимо убедиться в исправности спортивного инвентаря и различных бытовых предметов, которыми собираетесь пользоваться. Если появился разрыв в резиновой полоске, необходимо ее заменить (или завязать резину узлом в месте повреждения).

Прежде, чем использовать стулья, кресла, проверить, чтобы они не качались в сочленениях и не прогибались в местах предполагаемой опоры. Необходимо укрыть подстилкой мягкие сидения стульев и их полированные стенки. Посмотреть, нет ли трещин и шероховатостей на гимнастической палке и досках, не гнуться ли они. Выполняя сгибания и разгибания туловища, требующие фиксации ног или рук, следить, чтобы мебель, под которой они закрепляются, была достаточно массивна и выдержала вес тела, не сдвинулась с места, и с нее ничего не упало.

Доску для упражнений лежа кладите между опорами так, чтобы она полностью закрывала сиденья, и концы ее находились у их наружных сторон (табуретка, скамейка и т.п.). Ложась на доску туловищем и головой, расставленные ноги лучше упереть в пол – это повысит устойчивость тела. Доску рекомендуется накрыть подстилкой.

Устанавливая ножки скамьи на эспандере, положить резиновые полоски точно одну на другую – иначе они могут выскользнуть. Кроме того, поверх полосок, которые будут растягиваться, положить еще одну, концы которой выступают за ножки скамьи. Это предохранит резину от разрывов.

Третье требование обязывает тщательно контролировать состояние одежды и обуви. Заниматься нужно в костюме, не стесняющем движений и в то же время не слишком просторном. В последнем случае существует опасность защемить одежду доской, стулом или растягиваемой резиной. Лучше всего тренироваться в спортивных трусах или простом трикотажном костюме. Наиболее удобно упражняться босиком или в носках. Перед тренировкой необходимо снять с себя все те предметы, которые могут быть испорчены при выполнении упражнений или явиться причиной травм, - часы, браслеты, кольца, цепочки, и прочее. Длинные волосы надо закрепить.

Предостережения. Прежде чем перейти непосредственно к описанию программ тренировок, необходимо затронуть еще одну тему и высказать серьезное предостережение. Как и во всяком вновь начинаемом деле, люди, приступившие к занятиям атлетической гимнастикой, порой стремятся любой ценой ускорить процесс и как можно раньше добиться первых ощутимых результатов. И зачастую не думают при этом о возможных вредных побочных последствиях. Известно, что для ускорения увеличения мышечной массы употребляют анаболические стероиды, такие, как, например, нерабол, дианабол, ретаболил и др. Особенно опасны анаболические стероиды для еще не полностью сформировавшихся организмов подростков и юношей. Они не только тормозят рост костей, но и могут вообще остановить естественный рост, нарушают обменные процессы, расстраивают деятельность печени и почек, способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний и росту опухолей, вызывают необоснованную раздражительность и неосознанную агрессивность.

При регулярных же и правильных занятиях атлетической гимнастикой рост мышечной массы и силы произойдет пусть не так быстро, но естественно – как следствие здоровых изменений в организме. Только такие тренировки пойдут на пользу. Да и красивая фигура в этом случае будет сохраняться длительное время.

**Программа тренировок:**

четыре цикла 1-го года занятий

I цикл – вводный (1 - 3-й месяцы)

Утренняя гимнастика.

В момент пробуждения человека после ночного сна все физиологические процессы – крово- и лимфообращение, дыхание, теплообразование, обмен веществ – протекают в его организме замедлено. Внутреннее торможение, охватившее кору головного мозга в период сна, еще достаточно сильно.

В это время работоспособность наименьшая. Чтобы деятельность различных систем организма активизировалась и организм «вошел в день», требуется продолжительное время.

Утренняя гимнастика значительно ускоряет переход от сна и покоя к бодрствованию и деятельности. Вместе с тем ежедневное проведение физических упражнений по утрам способствует улучшению физического развития и двигательной подготовленности и делает процесс тренировки непрерывным.

Комплекс утренней гимнастики.

1. Ходьба на месте с широкими движениями руками в течение 30 сек.
2. ИП (исходное положение) – стоя, ноги врозь, руки в стороны, кисти наружу. Согнуть руки в локтях. Руки вверх, потянуться (вдох). Руки через стороны вниз (выдох), 6-8 р., в медленном темпе.
3. ИП (исходное положение) – стоя, ноги врозь, руки вперед, ладони внутрь. Руки в стороны (вдох). Вернуться в ИП (выдох). 7-9 раз в среднем темпе.
4. ИП (исходное положение) – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Поворот туловища направо-налево. Дыхание произвольное. 7-8 р. в среднем темпе.
5. ИП – ОС (основная стойка). Наклон вперед, стараясь руками коснуться тела (выдох). Вернуться в ИП (вдох). 7-8 р. в среднем темпе.
6. ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги. Вернуться в ИП. Дыхание произвольное 7-8 р. в среднем темпе.
7. ИП – ОС. Упор присев (выдох). Вернуться в ИП (вдох). 7-8 р. в среднем темпе. Затем сразу же переходите к ходьбе на месте (10-12 шагов).
8. ИП – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание произвольное. 10 раз.

Указания к выполнению.

Спину держать слегка прогнутой, таз чуть приподнять, ноги прямые. Руки сгибать до легкого касания пола грудью, а разгибать до полного выпрямления. Если это упражнение окажется слишком сложным, то выполнять отжимания в упоре стоя у подоконника, стола, стула или в упоре стоя на коленях. Постепенно необходимо уменьшать высоту опоры в указанной последовательности (от подоконника до пола) так, чтобы к концу третьего месяца можно было бы выполнить это упражнение в исходном положении в упоре лежа на полу.

Если в одной серии данное упражнение повторить 10 раз трудно, то необходимо сделать две серии по 5 раз или одну по 4 раза и две по 3. От занятия к занятию увеличивать количество отжиманий без пауз и к окончанию цикла довести их число до заданного.

1. ИП – стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Совершив 30 прыжков в медленном или среднем темпе, переходите к ходьбе на месте в течение 30 сек.

Указания к выполнению.

Для определения подходящей длины скакалки нужно взять ее концы в руки и, расставив ноги на ширину плеч, стать на середину. Локти прижать к бокам и согнуть руки под прямым углом. В этом положении скакалка должна быть слегка натянута. Прыжки можно выполнять просто на двух ногах; ноги вместе – ноги врозь; ноги врозь – ноги скрестно; попеременно на одной и на другой ноге и на другой ноге; переступая с ноги на ногу; вращая скакалку вперед или назад; чередуя несколько видов прыжков. Дышать только через нос; если удобнее дышать ртом, значит, темп слишком быстрый, надо его замедлить.

Специальная тренировка.

Чтобы добиться заметных результатов, нужно соблюдать одно непреклонное правило – заниматься регулярно. Почему это столь важно? При многократном повторении упражнений в одной тренировке и на протяжении нескольких недель или месяцев эффект каждого последующего занятия как бы наслаивается на следы предыдущего, закрепляя и углубляя сдвиги. Если же между занятиями образуются большие перерывы или они проводятся от случая к случаю, то возникающие положительные изменения успевают исчезнуть до следующей тренировки.

Домашние занятия атлетической гимнастикой лучше всего проводить 3 раза в неделю (через день) в удобное время. Двухразовые занятия дадут незначительный эффект, а одна тренировка – никакого, она просто бессмысленна. Более частые занятия, чем трижды в неделю, не позволят организму в интервалах между ними восстановить работоспособность, необходимо установить дни занятий (понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота) с тем, чтобы включить их в свой повседневный режим.

Разминка. Тренировка проводится в определенной последовательности. В начале физической нагрузки органы системы человека постепенно переходят из состояния покоя в активное состояние, втягиваются в работу, или, как еще говорят, происходит врабатывание организма. Укорочению периода врабатывания организма способствует разминка – выполнение комплекса специальных физических упражнений. Роль разминки особенно важна еще и потому, что она уменьшает возможность травм, предохраняя мышцы и сухожилия от растяжения и разрывов.

Комплекс разминки.

1. ИП – стоя, ноги вместе, руки к плечам. Руки в стороны – вверх, правую ногу в сторону на носок, потянуться (вдох). Вернуться в ИП (выдох). То же, отставляя левую ногу. 10 раз.
2. ИП – стоя, ноги вместе, руки перед грудью. 2 рывка согнутыми руками назад; 2 рывка прямыми руками назад. Дыхание произвольное. 9 раз.
3. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 10 вращений руками вперед, затем 10 вращений назад. Дыхание произвольное.
4. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти сжаты в кулаки. Наклониться вправо, левую руки вверх, правую руку за спину (выдох). Вернуться в ИП (вдох). То же в другую сторону, сменив положение рук. 8 раз.
5. ИП – упор сидя. Поднять ног в высокий угол, развести, соединить. Дыхание произвольное. 7 раз.
6. ИП – стоя, ноги вместе, руки в стороны. Мах левой ногой вперед, хлопок под ногой (выдох). Вернуться в ИП (вдох). То же правой ногой – 8 раз.
7. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, руки вперед (выдох). Встать, руки вниз (вдох). Повторить 8 раз.
8. ИП – ОС. Руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох). Вернуться в ИП (выдох).

Основные упражнения.

При выполнении этих упражнений интервал между сериями должен быть достаточным для полного отдыха. Только почувствовав, что дыхание восстановилось после предыдущего выполнения, приступить к следующему. Ориентиром может быть дыхание только через нос, при закрытом рте. В процессе отдыха лучше ходить, а не сидеть.

1. ИП – упор лежа, руки на ширине плеч, кисти прямо. Сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии - максимальное количество раз.

Указание к выполнению: то же, что и к упражнению 8 утренней гимнастики.

1. ИП – упор стоя на коленях. Поднять одновременно левую руку вверх и правую ногу назад и зафиксировать это положение в течение 1-2 секунд (вдох). Вернуться в ИП (выдох). То же другими ногой и рукой. Темп средний. 3 серии по 20 раз.

Указание к выполнению: чтобы не сбиться, подсчитывать движения только левой и правой ноги.

1. ИП – лежа на животе, руки вытянуты вверх и плотно прижаты к полу. Поднимите правую ногу назад и зафиксируйте это положение в течение 1-2 сек. (вдох). Опустите ногу (выдох). То же другой ногой. 3 серии по 20 раз. Темп средний.

Указание к выполнению: стараться держать ногу прямой и поднять ее максимально назад, не перекатываться на бок.

ИП – лежа на спине, руки вниз, ладони плотно прижаты к полу. Поднять левую ногу до вертикального положения. Опустить. То же другой ногой. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 30 раз.

1. ИП – лежа на спине, ноги подняты вверх, руки внизу, ладони плотно прижаты к полу. 30 вращений ногами внутрь, а затем наружу. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии.

Указание к выполнению: ноги – прямые, носки – оттянутые; стараться делать круги возможно большими, максимально разводя ноги в стороны.

1. ИП – лежа на спине между стульями (поставленными сиденьями наружу; между стеками – перекладина). Взяться за перекладину ладонями сверху на ширине плеч. Подтянуться. Вернуться в ИП. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии, мах кол-во раз.

Указание к выполнению: опираться о пол стопами, туловище держать прямым, сгибать руки до пересечения подбородком линии перекладины, а разгибать до полного выпрямления.

1. ИП – стоя, ноги врозь (пошире), палка за головой, на плечах. Присесть на правую ногу и зафиксировать это положение в течение 1-2 сек. Вернуться в ИП. То же на левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 15 раз.

Указание к выполнению: держать спину прогнутой, голову прямо, смотреть вперед. Палку придерживать руками за концы. Правильное положение ноги, на которой сидите – такое, при котором задняя часть бедра соприкасается с голенью, опора на носок. Другую ногу держать прямой, опираясь на всю стопу.

1. ИП – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Встать на носки и зафиксировать это положение в течение 1-2 секунд. Опуститься на всю стопу. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии по 30 раз.

Указание к выполнению: если сложно сохранить равновесие, придерживаться за спину стула.

1. ИП – стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Совершить 30 прыжков в медленном и среднем темпе, перейти к ходьбе на месте в течение 10 сек.

Указание к выполнению: то же, что к упражнению 9 утренней гимнастики.

1. Упражнение на расслабление.

ИП – стоя, ноги врозь, руки вверх. Уменьшить напряжение мышц рук, расслабив их, последовательно уронить кисти, предплечья, плечи, наклониться вперед, потрясти рукам (выдох).

Вернуться в ИП (вдох). Темп медленный. 4 раза.

II цикл. (4 – 6 месяцы),

Утренняя гимнастика.

Комплекс тот же, что и во вводном цикле, но упражнение 8 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – проделать по 20 раз, сначала в 2 или 3 сериях, затем в одной. Прыжки со скакалкой – упражнение 9 – выполнять по 40 раз подряд.

Специальная тренировка.

Разминка: комплекс тот же, что и в 1, вводном цикле.

Основные упражнения.

Строго выполнять количество серий и повторений, указанных для отдельных упражнений. Не стремиться растянуть максимальное количество резиновых полосок. Это приведет только к срыву. В атлетической гимнастике главное – качественно проработать мышцы. Для этого сопротивление должно быть оптимальным, т.е. в наибольшей степени соответствовать индивидуальным сегодняшним возможностям в многократном повторении.

Если указано, что эспандер надо растянуть 15 раз, это значит, что последнее 2-3 раза нужно проделать движения с большим напряжением. Как только сила возрастет настолько, что вы сможете повторить упражнение в каждой серии больше 15 раз подряд, скажем, по 17, увеличьте сопротивление, чтобы сделать опять только 14-15 повторений. Увеличение сопротивления достигается добавлением резиновых полосок, либо их укорачиванием (наматыванием резины на кисти).

Может случиться так, что на предыдущих занятиях вы проделывали заданное количество повторений упражнения (например, 10 раз растягивали 3 полоски) ли отжимались от пола мах количество раз (20), а на сегодняшней тренировке в силу различных причин – усталости, недосыпании, и т.д. – проделать это не в состоянии. Тогда выполняйте задание с таким сопротивлением и столько раз, сколько вам позволяют нынешние возможности (растягивайте две полоски или отжимайтесь по 15 раз в серии).

Эффект упражнения также зависит от тщательного наблюдения порядка его выполнения – ИП, движения тела и его частей, темпа, дыхания. Поэтому внимательно прочтите описание каждого упражнения и указания к его выполнению, рассмотрите поясняющий рисунок и только тогда приступайте непосредственно к двигательному действию.

Отдых между сериями тот же, что и во вводном цикле.

1. ИП – упор лежа, руки расставлены широко, на 1,5-2 ладони шире плеч, кисти прямо. Сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии максимальное количество раз.
2. ИП – сидя на полу спиной к стулу, руки опираются о сидение. Разгибание и сгибание рук. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз.

Указание к выполнению: упираться можно также и в ручки кресла или подоконник. Для устойчивости стул придвинуть к стене. Опираться о пол пятками, колени не сгибать. При разгибании рук туловище распрямлять.

1. ИП – сидя на стуле или скамейке, ноги под сиденьем. Эспандер протянут под стулом, его середина прижата к полу носками стоп, концы в опущенных руках. Кисти повернуты ладоням к туловищу. Поднять руки через стороны вверх, до касания ушей (вдох). Опустить (выдох). Темп средний. 4 серии по 20 раз.

Указание к выполнению: туловище держать прямым или слегка прогнуться. Руки прямые или чуть согнуты в локтях. Не менять положение кистей, следить, чтобы руки двигались в плоскости туловища, не отклонялись вперед.

1. ИП – стоя, ноги врозь, на середине эспандера, связанные концы которого за головой. Руки придерживают эспандер у шеи. Наклоняться с сопротивлением вперед (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Темп средний. 4 серии по 15 раз (см. рис. 1).

Указание к выполнению: ноги руки стараться держать прямыми.

1. ИП – стоя, ноги врозь, на середине эспандер, концы которого удерживать в поднятых вверх руках. Наклонить туловище влево (выдох). Вернуться в ИП (вдох). То же в другую сторону. Темп средний. 3 серии по 15 раз (см. рис. 2).

Указание к выполнению: стараться наклоняться до предела и точно в сторону; чтобы не сбиться, считать наклоны в одну сторону.

1. ИП – стоя, ноги врозь, на середине эспандера, концы которого в опущенных руках. Кист повернуты ладонями вперед, локти прижаты к бокам. Согнуть в локтях. Разогнуть. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 15 раз (см. рис. 3).

Указание к выполнению: следить за тем, чтобы туловищ было прямым, не отклонялось, а локти не двигались.

1. ИП – лежа на полу между стульями (поставленными сиденьями наружу; между стенками – перекладина). Взяться за перекладину ладонями снизу на ширине плеч. Подтянуться. Вернуться в ИП. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии максимальное количество раз.
2. ИП – лежа на спине, руки вдоль тела, ладони плотно прижаты к полу. Поднять ноги вверх до положения стоп над головой. Опустить. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз.

Указание к выполнению: ноги держать прямыми, носки оттянутыми.

1. ИП – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы (под мебелью). Поднять туловище и наклониться вперед (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Темп средний. 3 серии по 20 раз.

Указание к выполнению: при подъеме туловища локти держать на уровне головы, не сводить их.

1. ИП – стоя, ноги вместе, под носками две доски, положенные одна на другую, руки на поясе. Встать на носки и зафиксировать это положение в течение 1-2 сек. Опуститься на всю стопу. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии по 12 раз (см. рис. 4).

Указание к выполнению: в процессе движения удерживать спину прямой.

1. ИП – стоя, ноги вместе, под носками две доски, положенные одна на другую, руки на поясе. Встать на носки и зафиксировать это положение в течение 1-2 сек. Опуститься на всю стопу. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии по 30 раз.
2. ИП – стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку (рис. 5). Дыхание произвольное через нос. Совершить 40 прыжков в медленном или среднем темпе, перейти к ходьбе на месте в течение 10 сек.
3. Упражнение на расслабление: ИП – стоя, ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки вверх. Расслабив мышцы туловища и рук, уронить руки и расслаблено потрясти ими. Дыхание произвольное. 5 раз.

III цикл. (6 – 8 месяцы),

Утренняя гимнастика.

1. ИП – стоя, ноги вместе, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Выпрямляя рук, развести их в стороны,- назад, прогнуться и потянуться, правую ногу отвести назад а носок (вдох). Вернуться в ИП (выдох). То же, отставляя левую ногу. 7-9 раз в среднем темпе.
2. ИП – стоя, ноги вместе, правая рука вытянута вперед, левая- вверх. Менять положение рук. Дыхание произвольное. 8-10 раз в среднем темпе.
3. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вправо, левая рука скользит по боку вверх, правая – по бедру вниз (выдох). Вернуться в ИП (вдох). То же в другую сторону. 9-10 раз в среднем темпе.
4. ИП – стоя, ноги вместе, руки вверх. 3 пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола (выдох). Вернуться в ИП (вдох). 7 раз в среднем темпе.
5. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Мах правой ногой вперед. То же левой. Дыхание произвольное. 8 раз в среднем темпе.
6. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Присесть, руки вперед (выдох). Встать, руки к плечам (вдох). Темп средний. 10 раз.
7. ИП – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание произвольное. 30 раз в среднем темпе.

Указание к выполнению: если в одной серии повторить данное упражнение указанное количество раз сложно, то нужно сделать это в двух сериях в любом сочетании, например 20+10, к окончанию цикла отжиматься 30 раз подряд.

1. ИП – стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное через нос. Совершить 50 прыжков в медленном или среднем темпе, перейти к ходьбе на месте в течение 30 секунд.

Специальная тренировка.

Разминка.

1. ИП – ОС. Руки вверх, левую ногу вперед на носок, голову назад, прогнуться (вдох). Вернуться в ИП (выдох). То же, ставя правую ногу вперед. 10 раз.
2. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу, Рывком поменять положение рук. Дыхание произвольное. 9 раз.
3. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Поворот туловища налево, руки в стороны (вдох). Вернуться в ИП (выдох). То же направо. 9 раз.
4. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Наклониться вправо, руки вверх (выдох). Вернуться в ИП (вдох). То же влево. 10 раз.
5. ИП – тоя, ноги вместе, руки на поясе. Мах правой ногой вправо. Мах левой ногой влево. Дыхание произвольное. 8 раз.
6. ИП – упор сидя, прямая правая нога максимально поднята. Смена положений ног, не касаясь пола. Дыхание произвольное. 10 раз.
7. ИП – стоя, ног вместе, руки на поясе. Выпад вперед правой ногой. Вернуться в ИП. То же левой ногой. Дыхание произвольное. 8 раз.
8. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, рук к плечам. Руки в стороны, ладони вверх (вдох). Вернуться в ИП (выдох). 6 раз.

Основные упражнения. В этом и последующих циклах продолжительность отдыха между сериями 1-1,5 минуты.

1. ИП – упор лежа, ноги на скамейке, руки расставлены широко (на 1,5-2 ладони шире плеч), кисти прямо. Сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз (рис. 6).

Указание к выполнению: скамейку (табуретку) положите на бок и упирайтесь носками ног в переднюю перекладину; тело должно быть прямым, таз слегка приподнят.

1. ИП – сидя на скамейке (или стуле), ног под сиденьем. Эспандер протянут под скамейкой; средина его прижата к полу носками стоп, концы в руках, согнутых к плечам. Поднимите руки вверх (выдох). Опустить с сопротивлением к плечам (вдох). Темп средний. 4 серии по 12 раз.

Указание к выполнению: спину держать прогнутой, смотреть прямо перед собой, плечи не отклонять назад.

1. ИП – стоя, ноги врозь, на середине эспандера, концы которого в опущенных руках. Кисти повернуты ладонями назад. Поднять руки через перед вверх (вдох). Опустить с сопротивлением (выдох). Темп средний. 3 серии по 10 раз (рис. 7).

Указание к выполнению: не отклонять туловище назад – стараться проделать упражнение только рукам, руки держать прямыми.

1. ИП – стоя, ноги вместе, на середине эспандера, концы которого в руках, одна согнута в локте, другая опущена. Кисти повернуты ладонями вперед, локти прижаты к бокам. Менять положение рук. Дыхание произвольное. Темп медленный. 4 серии по 10 раз (рис. 8).

Указание к выполнению: чтобы не сбиться со счета, подсчитывать движения только одной рукой.

1. ИП – лежа животом на скамейке (или стуле), руками ухватиться за концы ножек скамейки. Поднимайте и опускайте прямые сомкнутые ноги. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз.

Указание к выполнению: лечь таким образом, чтобы край сиденья находился на уровне пупка или таза.

1. ИП – сидя на полу, середина эспандера под столами, его связанные концы за головой. Руки придерживают эспандер у шеи. Разогнуться и лечь на спину. Вернуться в ИП (выдох). Темп средний. 4 серии по 12 раз (рис. 9).
2. ИП – стоя, ноги врозь, а средине эспандера, концы которого в опущенных руках, кисти повернуты ладонями к туловищу. Наклониться влево, левая нога прямая, правую слегка согнуть, правую руку подтянуть под мышку, левую опустить к колену. Вернуться в ИП. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Темп медленный. 3 серии по 12 раз (рис. 10).

Указание к выполнению: стараться наклоняться до предела и точно в сторону.

1. ИП – сидя на скамейке, руки за головой сцеплены, ноги закреплены под мебелью. Наклоняться как можно дальше назад (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Темп средний. 3 серии максимальное количество раз.

Указание к выполнению: если наклоняться, держа руки за головой, трудно, прижать кисти к плечам или положить их на колени.

1. ИП – упор сидя на полу, руки поставлены подальше за туловищем. Поднять сомкнутые прямые ноги максимально вверх. Опустить. Дыхание произвольное. Темп медленный или средний. 3 серии максимальное количество раз.

Указание к выполнению: руки стараться не сгибать, носки держать оттянутыми.

1. ИП – стоя, ноги вместе, левым боком к опоре, придерживаясь за нее рукой. Правая рука на поясе. Присесть на левой ноге, правую вперед. Вернуться в ИП. Повторить 10 раз. То же на другой ног. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии (рис. 11).

Указание к выполнению: если трудно держать ногу на вису, скользить ею по полу вперед; в случае же свободного выполнения не держаться во время приседания за опору, поднимать руку вперед.

1. ИП – сидя на скамейке (или стуле), задние ножки которой стоят а одной стороне связанного за концы эспандера. Противоположная сторона удерживается между большими пальцами стоп. Руками держаться за сидения. Приподнять ноги выпрямить их. Согнуть ноги с сопротивлением к скамейке. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 10 раз (рис. 12).
2. ИП – стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное через нос. Совершить 50 прыжков в медленном и среднем темпе, перейти к ходьбе на месте в течение 10 секунд.
3. Упражнение на расслабление: ИП – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Отвести локти назад и сблизить лопатки, расслабить руки и спину, уронить руки виз, слегка наклоняясь вперед (выдох). Вернуться в ИП (вдох). 4 раза.

IV цикл. (10 – 12 месяцы),

Утренняя гимнастика.

Комплекс тот же, что и в III цикле, но упражнение 7 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – проделывать 40 раз, сначала в двух сериях (30+10), а затем в одной. Прыжки со скакалкой – упражнение 8 – выполнять 60 раз подряд.

Специальная тренировка.

Разминка. Комплекс тот же, что и в III цикле.

Основные упражнения.

1. ИП – сидя на скамейке (или стуле), ноги под сиденьем. Эспандер протянут под стулом, его середина прижата к полу носками стоп, концы – в руках. Одна рука согнута к плечу, другая поднята вверх. Меняйте положение рук. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 12 раз (рис. 13).
2. ИП – стоя, ноги врозь, руки вперед, кисти повернуты ладонями друг к другу. Концы эспандеров в руках. Разведите руки в стороны (вдох). Соединить с сопротивлением (выдох). Темп средний. 3 серии по 15 раз (рис. 14).

Указание к выполнению: стараться не отклоняться назад, руки держать прямыми на уровне плеч.

1. ИП – упор лежа в сиденья двух стульев, повернутых друг к другу, стопы упираются в сиденье третьего, расположенного сзади, на расстоянии длины туловища и ног. Сгибание и разгибание рук (отжимания). Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии максимальное количество раз (рис. 15).
2. ИП – сидя на скамейке (или стуле), ног под сиденьем. Эспандер протянут под скамейкой, его середина прижата к полу носками стоп, концы – в опущенных руках. Кисти повернуты ладонями назад, локти прижаты к бокам. Согнуть руки к плечам. Разогнуть с сопротивлением. Дыхание произвольное. Темп медленный. 3 серии по 10 раз.
3. То же, но кисти повернуты ладонями вперед.
4. ИП – лежа животом на скамейке или сидении стула, руки сцеплены за головой, ноги закреплены под мебелью. Наклонитесь вниз до качания лбом пола (выдох). Разогнитесь (вдох). Темп средний. 4 серии мах количество раз.
5. ИП – стоя, ноги врозь, на середине эспандера, связанные концы которого – за головой. Рук придерживают амортизатор у шеи. Наклониться вперед к левой ноге (выдох). Выпрямиться с сопротивлением (вдох). То же к правой ноге. Темп средний. 4 серии по 10 раз (рис. 16).

Указание к выполнению: наклоняться до предела, не сгибая ног.

1. ИП – упор сидя, руки за туловищем, поставлены подальше, прямые ноги подняты. Сделать 15 вращений ногами внутрь, а затем наружу. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии (рис. 17).

Указание к выполнению: стараться руки не сгибать, носки держать оттянутыми. Круги делать больше, максимально разводя при этом ноги в стороны.

1. ИП – сидя на скамейке (или стуле), удерживаясь за нее руками, прямые ноги касаются пятками пола. Поднять ноги вверх выше уровня сидения. Опустить. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз.

Указание к выполнению: сесть на край сиденья; ноги держать вместе, колени не сгибать, носки оттянуть.

1. ИП – правая нога на середине одного эспандера, левая – на середине другого. Концы их соответственно в правой и левой руках, согнутых к плечам. Присесть с сопротивлением. Встать. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 10 раз (рис. 18).

Указание к выполнению: держать спину прямой.

1. ИП – выпад вперед левой ногой, руки сцеплены за головой (локти разведены до отказа). Разогнуть ногу. Согнуть. 15 раз. То же, сменив положение ног. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии (рис. 19).

Указание к выполнению: сгибать впереди стоящую ногу так, чтобы задние части бедра и голени соприкасались, и полностью разгибать. Туловище держать на уровне таза. Ногу, находящуюся сзади, стараться не сгибать в колене.

1. ИП – стоя на правой ноге, под носок положена одна а другую две доски, левая чуть приподнята, руки на поясе. Встать на носок и зафиксировать это положение в течение 1-2 сек. Опуститься на всю стопу. 30 раз. То же на левой ноге. Описание произвольное. Темп средний. 2 серии (рис. 20).
2. ИП – стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное через нос. Совершить 60 прыжков в медленном или среднем темпе, перейти к ходьбе на месте в течение 10 сек.
3. Упражнение на расслабление: ИП – стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. С наклоном вперед расслабить мышцы и уронить руки вниз, потрясти руками (выдох). Вернуться в ИП (вдох). 4 раза.