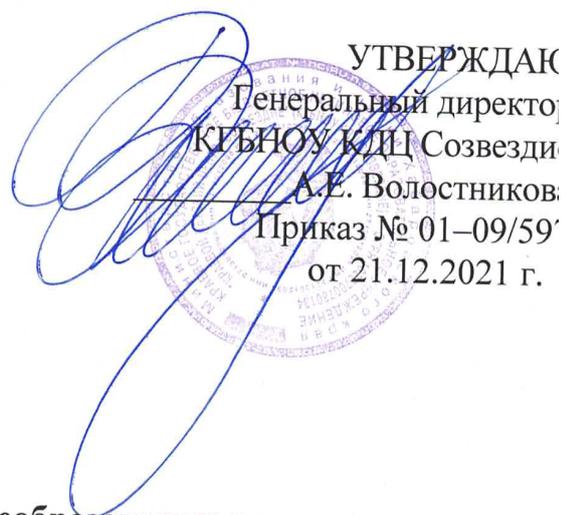


Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Краевой детский центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГБНОУ КДЦ Созвездие
А.Е. Волостников
Приказ № 01-09/59
от 21.12.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Студия шпагата и растяжки «Plastica»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Продолжительность реализации: 12 дней

Автор программы:
педагог дополнительного образования
Евтухова Мария Сергеевна
Место реализации:
Хабаровский край, р.п. Переяславка,
дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2022 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время популярно увлечение новым средством физического совершенствования и расслабления, которое называется «стретчинг». Эта система возникла в 50-е годы в Швеции, но лишь 20 лет позже стала применяться в спорте. Специалисты связывают внедрение стретчинга в практику спорта с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных связок, а также с целью профилактики травм.

Название это происходит от английского слова «stretching» – растягивание. Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяются в утренней зарядке, разминке и заминке как средство специальной подготовки во многих видах спорта, средство расслабления и восстановления функций мышечной системы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия шпагата и растяжки «Plastica» разработана в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмом Минобрнауки России № 09–3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБНОУ КДЦ Созвездие.

Программа направлена на создание условий для активного приобщения обучающихся к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни, умения работать в команде.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: стартовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

По данным многочисленных обследований физическое развитие и

здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. В школьной программе, недостаточно времени уделяется на развитие гибкости, эластичности, аэробики. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста, расслабления и восстановления функций мышечной системы. Программа «Студия шпагата и растяжки «Plastica» призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Программа направлена на овладение занимающимися основами техники стретчинга, хорошего уровня развития физических качеств и способностей.

Новизна программы

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате современных фитнес программ, настоящая программа обладает значительной новизной.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 13–17 лет, участникам краевой профильной смены, находящимся в условиях временного детского коллектива. Количество обучающихся в группе – до 20 человек.

Условия набора в группу – по желанию участников краевой профильной смены, с учётом возрастных особенностей детей, без ограничений и специальных требований к уровню их подготовленности.

Объем и сроки реализации программы, режим занятий.

Реализация программы рассчитана на 12 дней, 24 академических часа. Продолжительность занятия составляет 2 академических часа с перерывом 10 минут. Занятия проводятся в соответствии с планом краевой профильной смены.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с СП 2.4.3648–20 от 28.09.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуально-групповая; командная деятельность.

Формы организации образовательной деятельности: тренировочные упражнения, эстафеты и игровые упражнения, элементы соревнований, игра.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством обучения стретчингу.

Задачи:

предметные:

- формировать у обучающихся потребность в физической активности и здоровом образе жизни;

метапредметные:

- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата обучающихся с помощью стретчинга;
- развивать коммуникативные навыки обучающихся.

личностные:

- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать пунктуальность, дисциплинированность.

1.2. Учебный план и содержание программы

Учебный план

№	Тема занятий	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Общая физическая подготовка	2	1	1	упражнения, тренировка
2	Основы техники стретчинга	2	0	2	упражнения, тренировка
3	Комплекс упражнений на растяжку мышц шеи, рук, плечевого пояса	2	0	2	упражнения, тренировка
4	Упражнения на гибкость	4	0	4	упражнения, тренировка
5	Комплекс упражнений на развитие спины	2	0	2	упражнения, тренировка
6	Комплекс упражнений на развитие мышц ног	2	0	2	упражнения, тренировка
7.	Блок упражнений, направленный на улучшение мобильности тазобедренных суставов	2	0	2	упражнения, тренировка
8	Упражнения на равновесие и пластику	4	0	4	упражнения, тренировка
9	Закрепление пройденных элементов. Промежуточная аттестация	2	0	2	соревнование
ИТОГО		24	1	23	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Общая физическая подготовка.

Теория: Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.

Практика: Игры на знакомство. Тест на гибкость и подвижность суставов. Общая физическая подготовка.

Тема 2. Основы техники стретчинга.

Теория: Основы техники стретчинга.

Практика: Растяжка мышц всего тела. Общая физическая подготовка.

Блок упражнений на все тело: суставная гимнастика, разминка, пассивная растяжка, динамическая растяжка, статическая растяжка. Закачка.

Тема 3. Комплекс упражнений на растяжку мышц шеи, рук, плечевого пояса.

Практика: Стретчинг: Комплексы упражнений, направленные на развитие мышц спины, рук, плечевого пояса, шеи. Интервальная тренировка. Упражнений на растяжку плечевого пояса (дельтовидных мышц, ромбовидных мышц, подлопаточных мышц, круглых мышц). Закачка (работа в парах).

Тема 4. Упражнения на гибкость.

Практика: Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения на гибкость.

Тема 5. Комплекс упражнений на развитие спины.

Практика: Комплекс упражнений на развитие спины. Разминка. Тест на тип осанки. Блок упражнений на растяжку спины (длинных мышц, широчайших мышц, многораздельных мышц, квадратных мышц поясницы). Закачка мышц спины.

Тема 6. Комплекс упражнений на развитие мышц ног.

Практика: Комплекс упражнений на развитие мышц ног. Разминка. Блок упражнений для растяжки мышц ног (четырёхглавой и двуглавой мышц бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц, группы приводящих мышц). Изучение техники шпагата. Закачка.

Тема 7. Блок упражнений, направленный на улучшение мобильности тазобедренных суставов.

Практика: Блок упражнений, направленный на улучшение мобильности тазобедренных суставов: аэробика, пассивная растяжка, динамическая растяжка. Закачка.

Тема 8. Упражнения на равновесие и пластику

Практика: Упражнения на баланс, равновесие. Упражнения на пластику.

Тема 9. Закрепление пройденных элементов. Промежуточная аттестация.

Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

1.3. Ожидаемые результаты

предметные:

- у обучающихся сформирована потребность в физической активности и здоровом образе жизни;

метапредметные:

- развиты сила и гибкость опорно-двигательного аппарата обучающихся с помощью стретчинга;

- улучшены коммуникативные навыки обучающихся.

личностные:

- сформирована потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- обучающиеся проявляют пунктуальность, дисциплинированность.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Формы аттестации

Формы контроля результатов обучения:

Отслеживание результативности происходит в процессе педагогического наблюдения и в форме промежуточной аттестации по итогам работ.

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

Текущий контроль: выполнение упражнений;

Промежуточная аттестация: соревнование.

Оценка реализации и образовательные результаты программы: участие играх, опрос, соревнования. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является соревнование.

Формы организации деятельности обучающихся:

– индивидуальная (индивидуально-групповая);

– работа по подгруппам (по звеньям).

Формы проведения занятий: коллективно-групповая игра.

Педагог имеет возможность использовать разнообразные формы проведения занятий: практическая работа, игра, соревнования.

2.2. Оценочные материалы

Оценочные материалы к программе включают в себя:

1. Анкеты для обучающихся.
2. Журналы учета посещаемости обучающихся.
3. Анализ выполнения программы.
4. Фото- и видеоотчеты.
5. Контрольные нормативы.

Контрольно-измерительные материалы необходимые для оценки усвоения образовательной программы представлены контрольными нормативами технической подготовки и ОФП, по которым проводится проверка уровня физической подготовленности. Проверка усвоения материала проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях во время игр, эстафет, коллективных двигательных заданий.

Критерии оценки

Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся в течение учебного периода осуществляется с фиксацией достижений по каждой теме (разделу), а также итогам освоения программы на основании следующих критериев:

- *высокий уровень* - обучающийся овладел на 80–100% знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; в основном самостоятельно осуществляет деятельность, связанную с овладением учебными умениями; выполняет практические задания с элементами творчества; принимает активное участие в большинстве предлагаемых мероприятий, конкурсах и соревнованиях и занимает призовые места;

- *допустимый или средний уровень* - объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50–80%; осуществляет деятельность, связанную с овладением учебными умениями при наличии инструктажа и контроля педагога, по образцу; сочетает специальную терминологию с бытовой; принимает активное участие в предлагаемых мероприятиях, конкурсах и соревнованиях;

- *низкий уровень* - обучающийся овладел менее чем 50% знаний, умений и навыков, как правило, избегает употреблять специальные термины, испытывает серьёзные затруднения при самостоятельной работе, выполняет задания при поддержке педагога.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя ребенка	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1				
2				
3				
4				
5				

2.3 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие кадрового, материально-технического и методического обеспечения программы.

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку.
Материально-техническая база	<u>Помещение:</u> и спортивный зал. <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> - конусы и стойки; - скакалки; - мячи - коврики
Методические и дидактические материалы	<u>Методические разработки:</u> 1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях флорболом. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений. 3. Комплексы специальных упражнений.

2.4 Методическое обеспечение программы

Занятия по данной программе проводятся в форме игровых занятий. Для организации занятий по данной программе требуются: инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях, контрольные нормативы технической подготовки и ОФП, комплексы общеразвивающих упражнений, комплексы специальных упражнений.

Первостепенное значение имеет правильный выбор методических приемов, каждый из них должен побуждать интерес обучающихся к изучаемому двигательному действию, их активность, стремление к достижению лучшего результата. Что бы добиться в этом успеха, надо организацию учебной деятельности обучающихся начинать с постановки цели, которая должна быть ясной, четкой, увлекательной.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации спортивного занятия:

- словесные (устное изложение приемов волейбольных упражнений, беседа, объяснение);
- наглядные (показ педагогом приемов исполнения; наблюдения);
- практические (тренировочные упражнения).

Методы тренировки: в основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающихся, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни. Основные методы тренировки: равномерный, интервальный,

переменный, темповой, до «отказа», контрольный, соревновательный, поточный, одновременный, игровой, интегральный.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации деятельности:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха:
- Стимулирующее оценивание.

Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по физкультурой;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
 2. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
 3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.
 4. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ. ред. Тяпина А.Н. – М., 2002. – 19с.
 - 5.Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.
 6. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.
 7. Стретчинг. М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г.Киселева.
-

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать воздействие следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травм: при столкновении друг с другом; при нарушении правил проведения игры; при падении на мокром, скользком полу или площадке; при нахождении в зоне броска.

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- пройти инструктаж по охране труда.
- приступить к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- бегать без разрешения педагога, открывать окна, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- трогать без разрешения педагога спортивное оборудование.
- заниматься посторонними делами.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 4.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.
- 4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 4.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.
- 5.2. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.
- 5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.

Рекомендации к проведению занятий

Как и каждый комплекс, стретчинг предполагает соблюдение определенных правил:

Нагрузка не должна быть слишком большой, чтобы не травмировать мышцы и суставы, но от занятия к занятию ее следует увеличивать.

Дыхание во время выполнения упражнений не должно задерживаться. Каждое упражнение начинайте со вдоха (исключения составляют наклоны, перед которыми нужно делать выдох).

Все упражнения делайте медленно и плавно, думая о тех мышцах, которые участвуют в движении. Для того чтобы это получалось лучше, следует выдерживать каждую позу некоторое время (до тридцати секунд). При этом дождитесь такого состояния, когда мышца расслабится после растяжения. Это — правильная техника. Если же вы почувствовали, что напряжение не исчезает, а, напротив, появилась резкая тянущая боль, значит, вы перетянули мышцу и так сильно тянуться не следует. Уменьшите напряжение, пока выполнение упражнения не станет безболезненным.

Обязательно выбирайте позы так, чтобы положение тела было устойчивым — без этого не будет должной концентрации на тех мышцах, которые вы растягиваете.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок. Таким образом, упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания: воздействия на позвоночник, внутренние органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статических физических упражнений, характерных для стретчинга, наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Статические упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Все это связано с изменением коркового процесса в связи с возникновением в коре головного мозга области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой — возбуждениями, приходящими от работающих мышц.

Упражнения выполняются без «воздействия со стороны»: манипулирование своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Упражнения стретчинга позволяют, почти не отнимая вашего времени, творить чудеса. Оздоровляющий эффект очевиден!

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволит вам в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Стретчинг заметно повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психические напряжения. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита, упражнения попросту невозможно выполнить: тело само регулирует уровень нагрузки. Поэтому упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц.

Комплекс упражнений на растяжку

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянитесь руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве яблоком. После потягивания опустите руку вниз, расслабив мышцы. Повторите упражнение 6-8 раз каждой рукой.

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поставьте левую руку на пояс, а правой обхватите голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохраняйте позу 20-30 секунд.

Исходное положение: встаньте прямо, одна нога за другой. Наклоняйтесь в стороны медленно, до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону, — в сторону. Повторите упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

Исходное положение: встаньте спиной к стене, ладони за спиной, опираются о стену. Скользите вниз, приседая. Руки при этом не отрываются от стены, спина прямая. Присядьте, сделайте паузу на 10-20 секунд, медленно поднимитесь. Повторите упражнение 6 раз. Это трудное упражнение, поэтому вначале можно ограничиться тремя-четырьмя приседаниями.

Исходное положение: сядьте на пол, ноги разведите в стороны, руки на затылке. Сделайте наклоны туловища к ногам, чередуя стороны. Старайтесь касаться лбом колена. Выполните 4-6 раз в каждую сторону.

Исходное положение: сядьте на пол, скрестив ноги. Подоприте ладонями подбородок, надавливая подбородком на ладони. В этом положении следует максимально напрячься. Затем расслабьтесь, смените положение ног. Повторите упражнение 6-8 раз.

Исходное положение: сядьте на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расслаблены. Обхватите руками голени или ступни и наклонитесь вперед между ногами, подтягивая ноги к себе руками. Задержитесь в точке

Максимального напряжения на 20 — 30 секунд, расслабьтесь. Повторите упражнение 6 — 8 раз.

Исходное положение: встаньте на четвереньки, руки прямые. Вытяните одновременно левую ногу и правую руку. Потянитесь, насколько это возможно. Смените руки и ноги. Повторите упражнение 4-6 раз.

Исходное положение: лягте на спину, руки раскинуты в стороны. Поднимите одну ногу и медленно опустите ее через сторону, при этом максимально потягиваясь. Повторите упражнение 6-8 раз с каждой ноги.

Исходное положение: лягте на пол, руки и ноги выпрямлены. Поднимите обе ноги вверх и тянитесь дальше, держась руками за икры. В максимальной точке сделайте паузу на 10 — 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 6-8 раз.

Исходное положение: лягте на спину, руки вдоль туловища. Поднимите ноги и постарайтесь коснуться ими пола за головой. Упражнение следует делать медленно, избегая резких движений. Если не получается сразу, не доводите до конца. А если получается, постарайтесь задержаться в крайней точке на 10-20 секунд.

Исходное положение: лягте на живот. Протяните руки назад, взявшись за стопы или икры, и прогните спину. Сделайте паузу в этом положении. Повторите упражнение 6 — 8 раз.