План работы 06-30.04.2020 г., УТГ- 2 года обучения

Тренер-преподаватель Шарапов Е.А., ДЮСШ №2 , отделение футбол

|  |  |
| --- | --- |
| 06.04.2020 (пятница) | 07.04.2020 (суббота) |
| № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. Тягучка |
| 2 | Отжимание с упора лежа  | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Отжимание с упора лежа | 12 | 3 | Туловище держать прямо, таз не поднимать, смотреть вперед перед собой |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (брюшной пресс) | 10 | 3 | Туловище держать ровно, не заваливаться в сторону | 3 | Поднимание и опускание туловища ( брюшной пресс) | 12 | 3 | Туловище держать ровно, не заваливаться в сторону |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить | 4  | Упражнение на мышцы спины | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 10 | 3 | Прыжок вверх, прямые руки вверх |  | Прыжок колени к груди | 12 | 3 | Двумя ногами выпрыгнуть вверх, колени подтянуть к груди |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 30 |  | Набрать в несколько подходов 30 подтягиваний  |  | Упражнения на растягивание |  |  | Выполнять медленно и плавно |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Выполнять медленно и плавно |  | Выучить наизусть все чемпионаты мира по футболу |  |  | На весь период карантина |

|  |  |
| --- | --- |
| 08.04.2020 (пятница) | 09.04.2020 (суббота) |
| № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. Тягучка |
| 2 | Отжимание с упора лежа  | 12 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Отжимание с упора лежа | 12 | 3 | Туловище держать прямо, таз не поднимать, смотреть вперед перед собой |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (брюшной пресс) | 12 | 3 | Туловище держать ровно, не заваливаться в сторону | 3 | Поднимание и опускание туловища ( брюшной пресс) | 12 | 3 | Туловище держать ровно, не заваливаться в сторону |
| 4 | Упражнение на спину | 12 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить | 4  | Упражнение на мышцы спины | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 12 | 4 | Прыжок вверх, прямые руки вверх | 5 | Выпрыгивание двумя ногами колени к груди | 12 | 4 | Двумя ногами выпрыгнуть вверх, колени подтянуть к груди |
| 6 | Упражнения на растягивание |  |  | Выполнять медленно и плавно | 6 | Упражнения на растягивание |  |  | Выполнять медленно и плавно |
| 7 |  |  |  |  | 7 | Выучить наизусть все чемпионаты мира по футболу |  |  | За весь срок карантина |

|  |  |
| --- | --- |
| 10.04.2020 (пятница) | 11.04.2020 (суббота) |
| № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. Тягучка |
| 2 | Отжимание с упора лежа  | 12 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Приседание  | 25 | 4 | Руки за головой, туловище держать прямо не наклоняться вперед, ноги параллельно, пятки от пола не отрывать |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (брюшной пресс) | 12 | 3 | Туловище держать ровно, не заваливаться в сторону | 3 | Поднимание и опускание туловища ( брюшной пресс) | 40 | 2 | Туловище держать ровно, не заваливаться в сторону |
| 4 | Упражнение на спину | 12 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить | 4  | Вращение мяча вокруг ног | 1’ | 1 | Ноги вместе, в коленях не сгибать. менять вращение мяча вправо и влево |
| 5 | Ведение мяча через фишки ( фишки ставить треугольником на расстоянии 1 м ( 3 фишки) ) | 1,5’ | 3 | Вести мяч вперед подъемом, остановиться наступив на мяч подошвой, откатить назад мяч подошвой, то же в другую сторону. | 5 | Вращение мяча вокруг ног восьмеркой | 1’ | 1 | Ноги шире плеч, в коленях не сгибать. катать мяч вправо и влево |
| 6 | Ведение мяча внешней стороной стопы через фишки ( фишки ставить на расстоянии 1 м ) | 1’5 | 2 | вечти мяч через фишки змейкой. | 6 | Упражнения на растягивания |  |  | Выполнять медленно и плавно |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Выполнять медленно и плавно | 7 | Выучить наизусть все чемпионаты мира по футболу |  |  | За весь срок карантина |
| 12.04.2020 (пятница) | 13.04.2020 (суббота) |
| № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. Тягучка |
| 2 | Отжимание с упора лежа  | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Приседание  | 25 | 4 | Руки за головой, туловище держать прямо не наклоняться вперед, ноги параллельно, пятки от пола не отрывать |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (брюшной пресс) | 10 | 3 | Туловище держать ровно, не заваливаться в сторону | 3 | Поднимание и опускание туловища ( брюшной пресс) | 40 | 2 | Туловище держать ровно, не заваливаться в сторону |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить | 4  | Вращение мяча вокруг ног | 1’ | 1 | Ноги вместе, в коленях не сгибать. менять вращение мяча вправо и влево |
| 5 | Ведение мяча через фишки ( фишки ставить треугольником на расстоянии 1 м ( 3 фишки) ) | 1,5’ | 3 | Вести мяч вперед подъемом, остановиться наступив на мяч подошвой, откатить назад мяч подошвой, то же в другую сторону. | 5 | Вращение мяча вокруг ног восьмеркой | 1’ | 1 | Ноги шире плеч, в коленях не сгибать. катать мяч вправо и влево |
| 6 | Ведение мяча внешней стороной стопы через фишки ( фишки ставить на расстоянии 1 м ) | 1’5 | 2 | вечти мяч через фишки змейкой. | 6 | Упражнения на растягивания |  |  | Выполнять медленно и плавно |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Выполнять медленно и плавно | 7 | Выучить наизусть все чемпионаты мира по футболу |  |  | За весь срок карантина |
| 14.04.2020 (пятница) | 15.04.2020 (суббота) |
| № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнений | кол. раз | под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. Тягучка |
| 2 | Приседание на одной ноге ( правая, левая ) | 8 | 2 | По два подхода на каждую ногу. руками не помогать | 2 | Прыжок двумя ногами колени к груди  | 15 | 4 | Двумя ногами выпрыгнуть вверх, подтянуть колени к груди |
| 3 | Отжимание от пола в упоре лежа | 8 | 2 | Принять исходное положении, левой рукой упор от пола, правой рукой упор от мяча | 3 | Приставной шаг в полуприсяде | 40’ | 3 | Двигаться вправо- влево, ноги не распремлять, не подпрыгивать, двигаться на носочках |
| 4 | Упражнение на мышцы спины с использованием мяча в паре | 12 | 3 | Партнер лежа на животе держит мяч перед собой на вытянутых руках, выполняет прогиб в спине поднимая одновременно прямые ноги вверх и выбрасывает мяч партеру. | 4 | Упражнения на растягивание |  |  | Выполнять медленно и плавно |
| 5 | Упражнения на растягивания |  |  | Выполнять медленно и плавно |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.04.2020 | 17.04.2020 |
| № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. растянуть мышцы | 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. растянуть мышцы |
| 2 | Сгибание ноги в колене на бицепс бедра | 12 | 2 | Лежа на животе, сгибать ногу в колене с сопротивлением правой ногой. То же левой ногой. разгибать плавно, ногу не бросать | 2 | Приседание с покачиванием(пульсирующий) присед)  | 40’ | 3 | Ноги на ширине плеч, выполнить присед на полусогнутых ногах, ноги не распрямлять, пятки не отрывать от пола |
| 3 | Боковые выпады с правой ноги на левую, на месте | 15 | 3 | Ноги шире плеч. выполнить выпад на правую ногу, подняться правой ногой. то же левой ногой. Подниматься, а не перекатываться | 3 | Сплит приседание | 12 | 3 | Встать спиной к дивану или стулу. Опереться одной ногой на предмет подъемом стопы вниз. выполнить сед правой ногой, подняться. спина прямая |
| 4 | Ведение мяча через фишки ( фишки ставить треугольником на расстоянии 1 м ( 3 фишки) ) | 1,5’ | 3 | Вести мяч вперед подъемом, остановиться наступив на мяч подошвой, откатить назад мяч подошвой, то же в другую сторону. | 4 | Упражнения на растягивание |  |  | Выполнять медленно и плавно |
| 5 | Частота на месте | 40' | 2 | Руки, ноги работают сообща. Ноги работают на носочках | 5 |  |  |  |  |
| 6 | Упражнения на растягивания |  |  | Выполнять медленно и плавно | 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |
| 18.04.2020 | 19.04.2020 |
| № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. растянуть мышцы | 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. растянуть мышцы |
| 2 | Сгибание ноги в колене на бицепс бедра | 12 | 2 | Лежа на животе, сгибать ногу в колене с сопротивлением правой ногой. То же левой ногой. разгибать плавно, ногу не бросать | 2 | Приседание с покачиванием(пульсирующий) присед)  | 40’ | 3 | Ноги на ширине плеч, выполнить присед на полусогнутых ногах, ноги не распрямлять, пятки не отрывать от пола |
| 3 | Боковые выпады с правой ноги на левую, на месте | 15 | 3 | Ноги шире плеч. выполнить выпад на правую ногу, подняться правой ногой. то же левой ногой. Подниматься, а не перекатываться | 3 | Сплит приседание | 12 | 3 | Встать спиной к дивану или стулу. Опереться одной ногой на предмет подъемом стопы вниз. выполнить сед правой ногой, подняться. спина прямая |
| 4 | Ведение мяча через фишки ( фишки ставить треугольником на расстоянии 1 м ( 3 фишки) ) | 1,5’ | 3 | Вести мяч вперед подъемом, остановиться наступив на мяч подошвой, откатить назад мяч подошвой, то же в другую сторону. | 4 | Упражнения на растягивание |  |  | Выполнять медленно и плавно |
| 5 | Частота на месте | 40' | 2 | Руки, ноги работают сообща. Ноги работают на носочках | 5 |  |  |  |  |
| 6 | Упражнения на растягивания |  |  | Выполнять медленно и плавно | 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20.04.2020 | 21.04.2020 |
| № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. Тягучка |
| 2 | Отжимание с упора лежа  | 10 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Приседание  | 25 | 4 | Руки за головой, туловище держать прямо не наклоняться вперед, ноги параллельно, пятки от пола не отрывать |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (брюшной пресс) | 10 | 3 | Туловище держать ровно, не заваливаться в сторону | 3 | Поднимание и опускание туловища ( брюшной пресс) | 40 | 2 | Туловище держать ровно, не заваливаться в сторону |
| 4 | Упражнение на спину | 10 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить | 4  | Вращение мяча вокруг ног | 1’ | 1 | Ноги вместе, в коленях не сгибать. менять вращение мяча вправо и влево |
| 5 | Ведение мяча через фишки ( фишки ставить треугольником на расстоянии 1 м ( 3 фишки) ) | 1,5’ | 3 | Вести мяч вперед подъемом, остановиться наступив на мяч подошвой, откатить назад мяч подошвой, то же в другую сторону. | 5 | Вращение мяча вокруг ног восьмеркой | 1’ | 1 | Ноги шире плеч, в коленях не сгибать. катать мяч вправо и влево |
| 6 | Ведение мяча внешней стороной стопы через фишки ( фишки ставить на расстоянии 1 м ) | 1’5 | 2 | вечти мяч через фишки змейкой. | 6 | Упражнения на растягивания |  |  | Выполнять медленно и плавно |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Выполнять медленно и плавно | 7 | Выучить наизусть все чемпионаты мира по футболу |  |  | За весь срок карантина |
| 22.04.2020 | 23.04.2020 |
| № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. Тягучка |
| 2 | Перебор мяча между ног прыжком правой- левой ногой, внутренней стороной стопы. | 40’ | 2 | Перебор мяча внутренней стороной стопы. прыгать на носочках.  | 2 | Сгибание ноги в колене на бицепс бедра | 12 | 2 | Лежа на животе, сгибать ногу в колене с сопротивлением правой ногой. То же левой ногой. разгибать плавно, ногу не бросать |
| 3 | Перебор мяча прыжком подошвой правой- левой ногой | 40’ | 2 | Работать на носочках | 3 | Боковые выпады с правой ноги на левую, на месте | 15 | 3 | Ноги шире плеч. выполнить выпад на правую ногу, подняться правой ногой. то же левой ногой. Подниматься, а не перекатываться |
| 4 | Ведение мяча через фишки внешней стороной стопы правой-левой ногой, в правую и левую стороны | 40’ | 2 | Поставить две фишки на расстоянии 1 м. Проталкивать мяч между фишек в правую левую стороны. после касания мяча перемещаться приставным шагом  | 4 | Ведение мяча через фишки ( фишки ставить треугольником на расстоянии 1 м ( 3 фишки) ) | 1,5’ | 3 | Вести мяч вперед подъемом, остановиться наступив на мяч подошвой, откатить назад мяч подошвой, то же в другую сторону. |
| 5 | Брюшной пресс | 2 | 25 | Туловище держать ровно, в сторону не заваливаться | 5 | Частота на месте | 40' | 2 | Руки, ноги работают сообща. Ноги работают на носочках |
| 6 | Сгибание- разгибание рук от пола | 2 | 20 | Туловище держать ровно, таз не поднимать, смотреть прямо голову не опускать | 6 | Упражнения на растягивания |  |  | Выполнять медленно и плавно |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Выполнять медленно и плавно | 7 |  |  |  |  |
| 24.04.2020 | 25.04.2020 |
| № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. Тягучка |
| 2 | Выпады со сменой ног в прыжке  | 40’ | 3 | Во время соприкосновения с полом ноги сгибать в коленях так, чтобы колено почти коснулось пола  | 2 | Приседание  | 25 | 4 | Руки за головой, туловище держать прямо не наклоняться вперед, ноги параллельно, пятки от пола не отрывать |
| 3 | Сгибание ноги в колене на бицепс бедра | 12 | 2 | Лежа на животе, сгибать ногу в колене с сопротивлением правой ногой. То же левой ногой. разгибать плавно, ногу не бросать | 3 | Поднимание и опускание туловища ( брюшной пресс) | 40 | 2 | Туловище держать ровно, не заваливаться в сторону |
| 4 | Упражнение на мышцы спины с использованием мяча в паре | 12 | 3 | Партнер лежа на животе держит мяч перед собой на вытянутых руках, выполняет прогиб в спине поднимая одновременно прямые ноги вверх и выбрасывает мяч партеру. | 4  | Вращение мяча вокруг ног | 1’ | 1 | Ноги вместе, в коленях не сгибать. менять вращение мяча вправо и влево |
| 5 | Ведение мяча подошвой вокруг своей оси, в правую- левую сторону. | 40’ | 4 | Касаться мяча как можно чаще | 5 | Вращение мяча вокруг ног восьмеркой | 1’ | 1 | Ноги шире плеч, в коленях не сгибать. катать мяч вправо и влево |
| 6 | Упражнение на растягивание |  |  | Выполнять медленно и плавно | 6 | Упражнения на растягивания |  |  | Выполнять медленно и плавно |
| 7 |  |  |  |  | 7 | Выучить наизусть все чемпионаты мира по футболу |  |  | За весь срок карантина |
| 26.04.2020 | 27.04.2020 |
| № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Размять все суставы и растянуть мышцы | 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. Тягучка |
| 2 | Отжимание с упора лежа  | 15 | 3 | Туловище держать прямо, руки сгибать глубже | 2 | Приседание  | 30 | 4 | Руки за головой, туловище держать прямо не наклоняться вперед, ноги параллельно, пятки от пола не отрывать |
| 3 | Поднимание и опускание туловища (брюшной пресс) | 20 | 3 | Туловище держать ровно, не заваливаться в сторону | 3 | Поднимание и опускание туловища ( брюшной пресс) | 40 | 2 | Туловище держать ровно, не заваливаться в сторону |
| 4 | Упражнение на спину | 15 | 3 | Прогибание в спине, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх и плавно опустить | 4  | Вращение мяча вокруг ног | 1’ | 1 | Ноги вместе, в коленях не сгибать. менять вращение мяча вправо и влево |
| 5 | Ведение мяча через фишки ( фишки ставить треугольником на расстоянии 1 м ( 3 фишки) ) | 1,5’ | 3 | Вести мяч вперед подъемом, остановиться наступив на мяч подошвой, откатить назад мяч подошвой, то же в другую сторону. | 5 | Вращение мяча вокруг ног восьмеркой | 1’ | 1 | Ноги шире плеч, в коленях не сгибать. катать мяч вправо и влево |
| 6 | Ведение мяча внешней стороной стопы через фишки ( фишки ставить на расстоянии 1 м ) | 1’5 | 2 | вечти мяч через фишки змейкой. | 6 | Упражнения на растягивания |  |  | Выполнять медленно и плавно |
| 7 | Упражнения на растягивание |  |  | Выполнять медленно и плавно | 7 | Выучить наизусть все чемпионаты мира по футболу |  |  | За весь срок карантина |
| 28.04.2020 | 29.04.2020 |
| № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. растянуть мышцы | 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. растянуть мышцы |
| 2 | Сгибание ноги в колене на бицепс бедра | 12 | 2 | Лежа на животе, сгибать ногу в колене с сопротивлением правой ногой. То же левой ногой. разгибать плавно, ногу не бросать | 2 | Приседание с покачиванием(пульсирующий) присед)  | 40’ | 3 | Ноги на ширине плеч, выполнить присед на полусогнутых ногах, ноги не распрямлять, пятки не отрывать от пола |
| 3 | Боковые выпады с правой ноги на левую, на месте | 15 | 3 | Ноги шире плеч. выполнить выпад на правую ногу, подняться правой ногой. то же левой ногой. Подниматься, а не перекатываться | 3 | Сплит приседание | 12 | 3 | Встать спиной к дивану или стулу. Опереться одной ногой на предмет подъемом стопы вниз. выполнить сед правой ногой, подняться. спина прямая |
| 4 | Ведение мяча через фишки ( фишки ставить треугольником на расстоянии 1 м ( 3 фишки) ) | 1,5’ | 3 | Вести мяч вперед подъемом, остановиться наступив на мяч подошвой, откатить назад мяч подошвой, то же в другую сторону. | 4 | Упражнения на растягивание |  |  | Выполнять медленно и плавно |
| 5 | Частота на месте | 40' | 2 | Руки, ноги работают сообща. Ноги работают на носочках | 5 |  |  |  |  |
| 6 | Упражнения на растягивания |  |  | Выполнять медленно и плавно | 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30.04.2020 |  |
| № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания | № | Наименование (описание) упражнения | Кол. раз | Под-ды | Методические указания |
| 1 | Разминка  | 3-5’ |  | Общеразвивающие упражнения. растянуть мышцы |  |  |  |  |  |
| 2 | Ведение мяча подошвой вокруг своей оси, в правую- левую сторону. | 40’ | 4 | Касаться мяча как можно чаще |  |  |  |  |  |
| 3 | Ведение мяча подошвой вокруг своей оси, в правую- левую сторону. | 40’ | 4 | Касаться мяча как можно чаще |  |  |  |  |  |
| 4 | Упражнение черпак ( с мячом) | 15 | 2 | С длинного шага подкинуть мяч носочком над собой и поймать мяч в руки. правой, левой ногой |  |  |  |  |  |
| 5 | Упражнение на растягивание |  |  | Выполнять медленно и плавно |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |