

## Правила игры в мини-футбол: краткое содержание

Правила мини-футбола имеют много общего с правилами большого футбола, но есть несколько важных отличий, главным из которых является уменьшенное число игроков и размер площадки. Миниатюрная версия соккера пользуется большой популярностью во многих странах, в том числе и России. Многим даже больше нравится именно мини-футбол, так как в нём игра проходит гораздо динамичнее, здесь тактика имеет большое значение, а техничные игроки нередко радуют публику невероятно красивыми трюками с мячом. Итак, рассмотрим основные моменты данного вида спорта, материал ниже отлично подойдёт для объяснения игры не только школьникам, но и учащимся, занимающихся в спортивных секциях.

### Основные правила мини-футбола: краткое изложение ОСНОВНОГО

**В игре принимают участие 2 команды по 5 человек в каждой (4 полевых, 1 вратарь) — ответ на вопрос: сколько игроков в мини-футболе.** Если одна из сторон после удалений имеет в составе менее 3-х футболистов — игра должна быть прекращена. В такой ситуации, команда с меньшим количеством игроков считается проигравшей. Также нельзя начинать матч, если в одной из стороне на площадке менее 3-х игроков.

На скамейке запасных по правилам ФИФА каждая команда может иметь 7 человек. Число замен не ограничено, а также их можно делать в любое время, правда в специально отведённом для этого месте. В отличие от большого футбола, в мини-футболе можно заменить удалённого игрока, правда для этого, выходящему на замену, нужно подождать 2 минуты после удаления. Но если соперник забьёт гол раньше 2-х минут, то новый футболист может выходить сразу.

Общая продолжительность матча составляет 40 минут. Это 2 тайма по 20 минут и между ними есть перерыв интервалом не более 15 минут, чтобы футболисты команд имели немного времени на отдых, а также получили дальнейшие установки от тренерского штаба.

Из-за задержек или фолов длительность матча обычно превышает 40 минут. Рефери строго следит за процессом игры, когда мяч покидает поле, совершается фол, готовится угловой и другие задержки, часы останавливаются и продолжение отсчёта времени идёт после возобновления игры.

**Каждая команда имеет право взять в каждом периоде по одному тайм-ауту длительностью 1 минуту.** Обычно тренеры используют такие перерывы, чтобы дать новые указания своим подопечным, изменить тактику и просто перевести дух. Если команда не пользуется тайм-аутом в первой половине встречи, то во втором

тайме ей можно взять только 1 перерыв, а не два — накопительная система здесь не действует!

Если по итогам двух таймов зафиксирована ничья, то в зависимости от регламента матча турнира может быть назначено дополнительное время (экстра таймы) или серия пенальти.

Важно! Во время матча футболисты не должны иметь посторонних предметов, которыми можно каким-либо образом навредить своему организму или организму противника. Сюда относятся цепочки, кольца, браслеты...

## Правило 4-х секунд

Игроку даётся 4 секунды, чтобы ввести мяч в игру. Это относится к свободным/штрафным ударам, выполнению углового или введения мяча из-за боковой линии или вбрасывания вратарём от ворот. Рефери строго контролирует процесс ввода мяча футболистов, обозначив начало отсчёта времени поднятой рукой вверх и загибаем пальцев.

В случае если за отведённое арбитром временем игроку не удалось ввести мяч в игру, по правилам эта процедура передаётся соперникам, у которых будет также 4 секунды на выполнение.

**ВАЖНО!** Во время исполнения углового, штрафного, свободного ударов, а также ввода аута, который исполняется ногами, игроки противника должны находиться на расстоянии 5-и метров от мяча.

## Правила игры для вратаря

Вратарь вводит мяч в игру руками, у него есть для этого 4 секунды. Голкиперу нельзя брать мяч в руки за пределами штрафной площади. Также стражу ворот правилами разрешено касаться мяча после передачи партнёра только 1 раз, но когда круглый пересёк среднюю линию поля или же коснулся соперника можно снова играть (тоже 1 раз). Сам вратарь может перемещаться по всей площадке, хотя ранее это было запрещено.

Правилами FIFA вратарю в мини-футболе не обязательно играть в перчатках, хотя этим пользуются редко и большинство киперов выходят на матч с защитой на руках.

## Правила пенальти и W-пенальти

Как и в большом футболе, в мини-футболе пенальти назначается за нарушение правил в собственной штрафной площади. На расстоянии 6-и метров от ворот есть точка для пробития пенальти.

Однако, в маленьком футболе есть и вторая точка на расстоянии 10-и метров от ворот, которая называется «W-пенальти». Всё дело в накопленных фолах. Все первые 5 нарушений команды (не отдельного игрока) фиксируются в протокол матча, а когда происходит 6-й фол, судья назначает пробитие дабл-пенальти.

До 5-и нарушений во время штрафного удара игрокам обороняющейся стороны разрешается выстраивать стенку, а вот, начиная с 6-го фола, это делать запрещено. Но тут вратарю правила разрешают выходить с линии ворот на целых 5 метров.

Если 6-й фол произошёл за 10-и метровой отметкой, то дабл пенальти пробивается с точки 10 м., а если нарушение было ближе 10-и метровой точки, то штрафной удар можно выполнить с того места, где произошло нарушение или с точки W-пенальти.

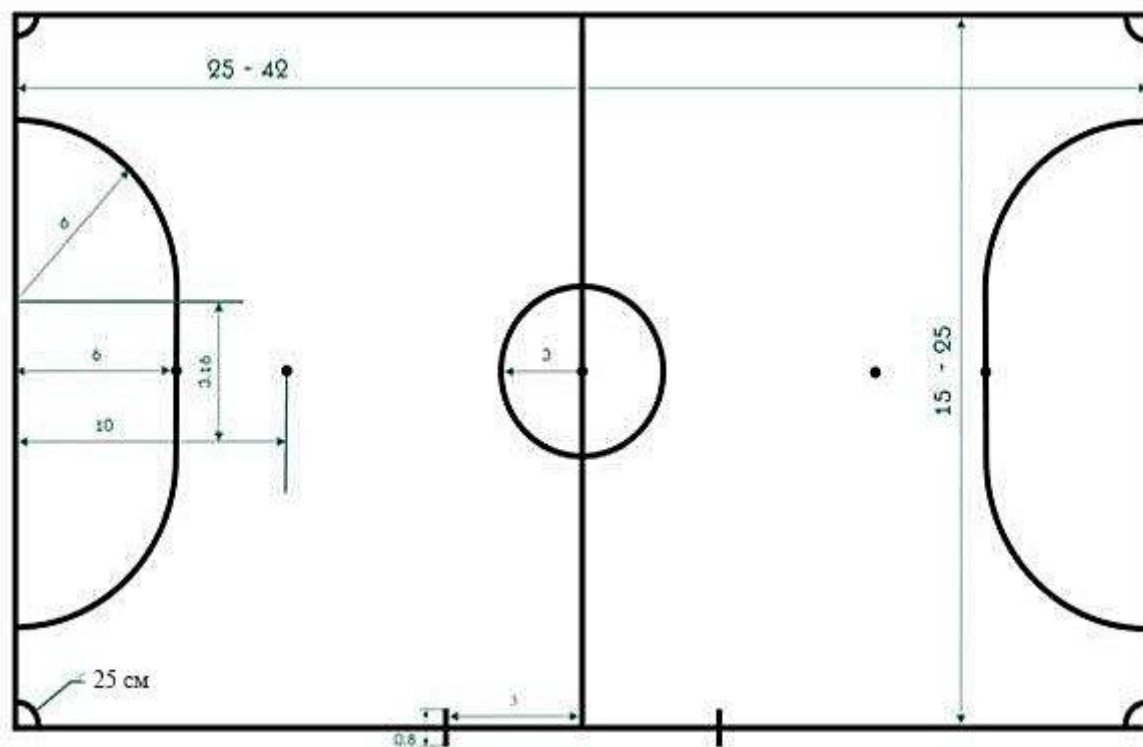
## Правила игры в мини-футбол: площадка, разметка, ворота, МЯЧ

Мини-футбольное поле не имеет стандартного размера, есть минимальные и максимальные значений:

- Длина: от 25 до 42 метров
- Ширина: от 15 до 25 метров

Для международных матчей следующие размеры:

- Длина: от 38 до 42 м.
- Ширина: от 18 до 25 м.



### Разметка мини-футбольного поля:

- Площадку по полам делит средняя линия, в центре которой есть круг диаметром 10 см, где начинается игра, а также разыгрывание мяча после забитого гола. Вокруг этого 10-и сантиметрового круга есть ещё один большой круг радиусом 3 м, который отмечает расстояние, где должны находиться игроки во время розыгрыша мяча.
- В каждом конце поля есть штрафная зона радиусом 6 м, где вратарь имеет право брать мяч в руки во время защиты ворот. Также на концах 6-метровых линий есть точка откуда пробивается пенальти.
- На каждом из 4-х углов площадки есть зона выполнения углового удара, радиусом 25 см.
- Зона замены: область за пределами поля для каждой команды длиной 5 м.
- Ширина всех линий игровой площадки должна быть 8 см.

### Ворота и мяч

Размеры ворот: 3 на 2 м. (3 — длина, 2 — высота). Состоят из двух вертикальных стоек и соединены горизонтальной перекладиной. Материалом для изготовления конструкции ворот может служить дерево, пластик или железо.

Для мини-футбола используется мяч 4-го размера, имеющий следующие параметры:

- Вес: 400-440 грамм
- Диаметр: 62-64 см.
- Давление: 0,4 — 0,6 атмосферы

## Другие основные моменты игры

Как и в большом футболе, дисциплинарные санкции на игроков накладываются в виде карточек жёлтого и красного цвета. Две жёлтые означают удаление, также арбитр может показать прямую красную карточку.

Матч в мини-футболе обслуживают 4 арбитра:

- Первый судья
- Второй судья
- Хронометрист
- Третий судья (помощник хронометриста)

Первые два арбитра (главный и вспомогательный) контролируют игру на поле, возобновляют игру, наказывают игроков санкциями, контролируют фолы, в общем принимают все решения, касающиеся самой игры.

Хронометрист отвечает за время матча: останавливает часы, когда происходит фол, травмы, выполнения штрафного удара, пенальти и т.п. Третий судья ведёт учёт количества фолов, контролирует запасных и замены, записывает фамилии игроков, получивших предупреждения и т.п.

Подкаты в мини-футболе. Учитывая тот факт, что футбол в зале достаточно динамичный и контактный вид спорта, а также игра проходит на достаточно твёрдом покрытии, такой тактический элемент, как «подкат» частично запрещён. Футболистам разрешается выполнять подкат, когда он делает это чисто, не задевая соперника. Однако, если игрок идущий в подкат во время скольжения вступает в контакт с оппонентом, у которого был мяч, и задевает его, то это считается нарушением правил. Подкат в мини-футболе считается очень опасным элементом и судьям всегда непросто оценивать ту или иную ситуацию, чтобы понять был ли это чистый подкат или с нарушениями. Вывод — делайте подкаты с большой осторожностью дабы не нанести вред здоровью противника и не травмироваться самому.

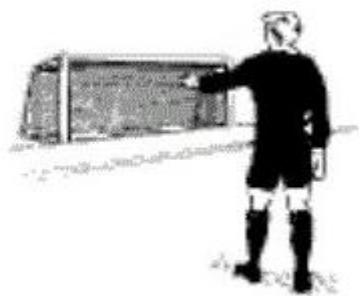
## Жесты главного судьи в футболе

## Начало игры



Одной рукой рефери держит свисток во рту, а вторую выпрямляет в сторону, показывая на половину поля той команды, которая находится без мяча. Таким жестом даётся старт матча в футболе.

## Удар от ворот



Сигнал удара от ворот показывается следующим образом: судья указывает прямой рукой в направлении ворот. Удар от ворот в футболе назначается, когда мяч ушёл за лицевую линию обороняющейся команды от игрока атакующей стороны.

## Угловой удар



Судья указывает прямой рукой на угловой флаг той стороны, с которой должен быть выполнен стандарт. Угловой удар назначается, когда мяч покидает пределы поля (лицевую линию) от футболиста обороняющейся стороны.

### **Пенальти**



Один из самых главных и часто спорных жестов судьи в футболе. Пенальти назначается за нарушение правил в штрафной площади. Исполнение пенальти проходит со специально отмеченной точки, расположенной на расстоянии 11-и метров по центру от линии ворот. Нередко, пенальти называют просто — 11-и метровый удар.

Чтобы сигнализировать о пенальти, арбитр вытянутой рукой с указательным пальцем показывает на точку.

## Штрафной удар



Чтобы показать штрафной удар, судья указывает прямой рукой в сторону провинившейся команды, при этом второй рукой держит свисток во рту, готовясь дать звуковой сигнал.

Жесты штрафных ударов наиболее часто встречаются в футбольных матчах. Они назначаются за серьезные фолы. Если мяч после пробития штрафного удара влетает прямо в сетку, то взятие ворот фиксируется — гол засчитан!

## Свободный удар



При свободном ударе судья даёт свисток, при этом вторую руку держит вертикально вверх. Свободные удары судья назначает гораздо реже, чем штрафные, так как они присуждаются за менее грубые фолы, например, когда голкипер взял мяч в руки после передачи партнёра по команде.

Также в отличие от штрафного удара, голы, забитые со свободного, не засчитываются, но если перед попаданием кожаного в сетку ворот его коснулся один из игроков первой или второй команды, то гол законно засчитывается.

### **Желтая и красная карточки**



При награждении футболисты жёлтой или красной карточкой, судья обращается к игроку, а затем вытянутой вверх рукой показывает ему карточку. После этого жеста арбитр сигнализирует о проведении прямого штрафного удара или пенальти, если нарушение правил произошло в штрафной площади.

Если игроку показывается вторая жёлтая карточка или прямая красная, то он обязан покинуть поле, после чего, его команда останется в меньшинстве.

### **Продолжение игры или отложенный штраф**



Главный судья матча показывает преимущество, вытянув обе руки вперёд перед собой ладонями вверх. Если нарушение правил потянуло на карточку, то арбитр покажет её нарушителю при следующей остановке матча.

Жест отложенного штрафа показывается, когда рефери видит нарушение, но разрешает продолжить игру. Такое случается в тех случаях, когда команда с мячом находится в выгодной атакующей ситуации, а остановка игры может им только навредить.

### **VAR (видеоповтор)**

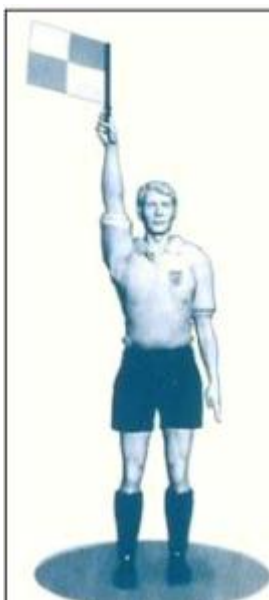


Достаточно новый жест в футболе. Когда судья собирается воспользоваться видеоповтором, он в воздухе жестами рук показывает прямоугольник. После того, как рефери посмотрел видеоповтор спорного эпизода, он снова рисует в воздухе прямоугольник, а затем показывает жестом, что необходимо выполнить: удар от ворот, штрафной, пенальти, разыграть мяч в центре и т.п.

## Жесты боковых судей

В отличие от главного судьи, боковые имеют с своём арсенале флажки, с помощью которых рассуждают игру.

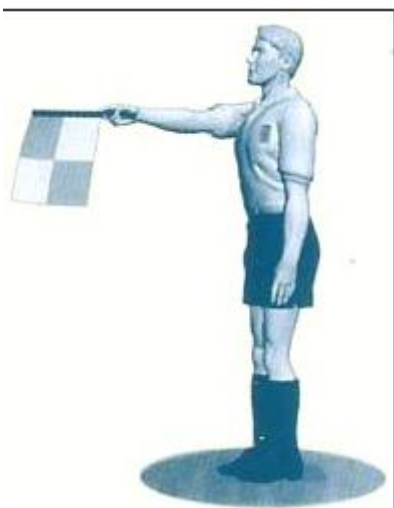
### Поднятый вверх флаг



Когда боковой поднимает флаг вверх, то он оповещает о нарушении правил игры, в таком случае главный рефери должен дать свисток, чтобы остановить матч. После поднятия флага вверх боковой показывает им же в какую сторону стоит выполнить штрафной удар.

### Офсайд

Арбитр становится лицом к площадке и поднимает на уровне вытянутой вперед руки флаг.



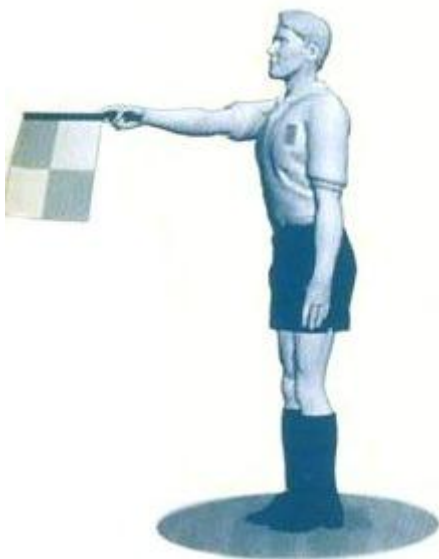
**Выход мяча за пределы поля:**

**Аут:**



Судья держит флаг горизонтально боковой линии. Вбрасывание производит та команда, направление атаки которой совпадает с флагом.

**Удар от ворот:**



Боковой рефери стоит возле лицевой линии с поднятым флагом направленным параллельно воротам.

**Угловой:**



Помощник судьи находится возле угла поля и держит флаг под углом 45 градусов, указывая на угловой флажок.

### **Замена**



Боковой судья двумя руками держит флаг над головой. Таким жестом сигнализируется в футболе о происходящей замене.

### **Взятие ворот (гол)**



Если помощник главного рефери уверен в том, что мяч полностью пересёк линию ворот (то есть гол есть), то он опускает флаг вниз или может указать им на центр поля, а сам пробежаться к центральной линии и остановиться там. В том случае, когда по мнению бокового мяч полностью не пересёк линию ворот, он остаётся стоять на месте, просто держа флаг в руке.

## **Доступные гимнастические упражнения для детей дошкольного и младшего школьного возраста в домашних условиях**

Дополнительные занятия с детьми общей физической подготовкой (ОФП) на дому никогда не будут лишними, особенно, если ваш ребенок посещает гимнастический зал только несколько раз в неделю. Но, безусловно, он может тренироваться дома только под присмотром родителей, которые должны понимать, как правильно выполнять то или иное упражнение. Если вы не профессионал в области спорта, то не переживайте, что вам не хватает знаний для грамотного контроля исполнения вашим ребенком домашнего задания, порученного тренером.

Дело в том, что домашние упражнения для развития общей физической подготовки, как правило, простые, безопасные и не требующие специальных условий спортивного зала, максимум мягкого коврика на пол. Но при этом они очень полезные и эффективные для укрепления мышечного корсета ребенка.

Но, прежде чем начать тренироваться с детьми дома, обязательно внимательно выслушайте рекомендации тренера по технике и частоте выполнения заданий по ОФП.

Также в этом вопросе вам поможет наша статья, где представлен список упражнений для дома и профессиональные советы тренеров Европейского Гимнастического Центра.

Мы разделили упражнения на два вида: для подкачки на различные мышцы и для развития гибкости. Для быстрого достижения заметного результата этот комплекс рекомендуется выполнять каждый день. Он будет занимать **не больше 30 минут**.

В первую очередь необходимо отметить, что тренировку нужно начинать с разминки, в домашних условиях это будет легкая растяжка, которая плавно перейдет в подкачку.

Упражнения следует выполнять в указанном порядке.

### **1. Растяжка**

#### **1.1 Наклоны в разные стороны.**

Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).

#### **1.2 Наклоны вперед, касаясь руками пола.**

Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.

#### **1.3. Складка на полу.**

Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз).

#### **1.4. «Бабочка».**

Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).

#### **1.5 Складка на полу ноги врозь.**

Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми (10 раз).

Далее можно приступать к упражнениям на подкачку различных групп мышц.

## **2. Упражнения для ног**

### **2.1 Приседания.**

Исходное положение: ноги вместе, руки подняты вперед, сделать 15 приседаний вниз-вверх (2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд).

### **2.2 Равновесие на двух ногах.**

Исходное положение: стоя ноги вместе, руки подняты вверх, встать на носочки и постараться устоять как можно дольше, не сходя с места. Для выполнения этого задания все мышцы тела должны быть максимально напряжены, руками тянуться в потолок, а глазами смотреть в одну точку перед собой, чтобы не терять равновесие.

### **2.3 Равновесие на одной ноге по 10 секунд.**

Исходное положение: руки держать на поясе, спину прямой, с места сходить нельзя, глазами смотреть в одну точку перед собой.

### **2.4 Прыжки на одной ноге, руки на поясе.**

Прыжки нужно выполнять на носках по 15 раз на каждую ногу, 2 подхода.

## **3. Упражнения для пресса**

### **3.1 Поднимание и опускание на спину**

Исходное положение: сидя на полу, зафиксировать ноги под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить опускание на спину, держа все время голову на груди, а затем подняться в исходное положение без помощи рук (15-20 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха). Если ребенку будет тяжело подниматься, держа руки за головой, то задание можно облегчить, вытянув их перед собой.

### **3.2 Лежа поднимание ног.**

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и медленное опускание вниз. Ноги обязательно должны быть натянутыми и напряженными (15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха).

### **3.3 «Лодочка на спине».**

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты наверх. Одновременно оторвать от пола на 30 градусов голову с руками и ноги, держать 10 секунд по 2 подхода. При выполнении упражнения ноги и руки держать натянутыми вместе, поясница должна быть прижата к полу.

## **4. Упражнения для спины**

### **4.1 Поднимание спины наверх.**

Исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке.

Выполнить поднятие спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Повторить 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

#### **4.2 «Лодочка на животе».**

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Обязательно руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе. Выполнить лодочку 10 секунд по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

### **5. Упражнения для рук**

#### **5.1 Планка.**

Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. опереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Зафиксировать это положение на 20-30 секунд и следить за тем, чтобы положение тела не изменялось. Повторить задание несколько подходов.

#### **5.2 Отжимания от пола.**

Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. опереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Выполнить отжимание, согнув руки и стараясь носом коснуться пола, затем выпрямить руки и вернуться в упор лежа. Следить за тем, чтобы положение тела не изменялось во время отжиманий. Первое время ребенку будет тяжело выполнять отжимания, поэтому вам следует его немного придерживать за живот, помогая правильно сгибать, а затем выпрямлять руки и сохранять правильное положение тела. Начните с 3-5 отжиманий по 2-3 подхода, постепенно увеличивая количество по мере возможностей ребенка.

После подкачки мышц, когда тело ребенка уже будет хорошо разогрето и даже немного утомлено, можно приступить к заключительной части тренировки – выполнению шпагатов и растяжки спины. Эти упражнения хорошо помогут расслабить мышцы и постепенно развить гибкость.

### **6. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку**

#### **6.1 Складки ноги вместе и врозь при помощи родителей.**

Мы повторяем то же самое упражнение, которое ребенок делал на разминке, но уже при помощи родителей, которые будут давить на спину. Обязательно следите, чтобы ноги были прямыми и не переусердствуйте с давлением. (10 раз по 2 подхода).

#### **6.2 Шпагат на правую, а затем на левую ногу.**

Лучше это упражнение выполнять по полосе. Спереди нога должна быть прямая и стоять точно на пятке, а задняя нога стоять на колене, пятка обязательно смотрит в потолок. Руки стоят по бокам. Следите за тем, чтобы ребенок не разворачивался и не заваливался на одну сторону. Помогайте ему сохранять правильное положение, при этом немного надавливая на

переднюю ногу на колено, и на заднюю на бедро. Выполнять шпагат 30 секунд на каждую ногу по 2-3 подхода.

### **6.3 Прямой шпагат.**

Это упражнение также стоит выполнять на полосе или прижавшись спиной к стене. Исходное положение: стоя ноги врозь, прямыми руками упираться в пол рядом с ногами. Постепенно разводить прямые ноги в сторону до максимально терпимого уровня, после чего зафиксировать положение на 30 секунд. В этом положении обязательно нужно следить за тем, чтобы ноги были прямыми, стояли точно по полосе, и ребенок не уползал вперед. Родители должны помогать ребенку сохранять правильное положение, и при этом немного надавливать на бедра. Выполнять шпагат 30 секунд на каждую ногу по 2-3 подхода.

### **6.4 «Колечко».**

Это упражнение направлено на растяжку мышц спины, плечевого пояса, передней поверхности бедра. Исходное положение: лежа на животе, опереться на прямые руки, которые стоят близко к животу, и потянуться головой наверх. Затем согнуть ноги и потянуться носочками к затылку, стараясь его коснуться. Продержаться в этом положении 10 секунд, затем отдохнуть и повторить еще раз.

### **6.5 «Корзиночка».**

Это упражнение немного похоже на предыдущее. Исходное положение: лежа на животе, руками потянуться назад к ногам и поймать их с наружной стороны за голеностоп. Затем прогнуться в спине, поднять плечи и голову наверх, а ноги постараться немного выпрямить в потолок. При этом их необходимо все время крепко держать руками за ноги. Зафиксировать такое положение на несколько секунд, затем опуститься на пол и после отдыха снова повторить упражнение.

группа	Понедельник 06.04.2020г.	Вторник 07.04.2020г	Среда 08.04.2020г	Четверг 09.04.2020г	Пятница 10.04.2020г	Суббота 11.04.2020г
1гр.	<p>Растяжка – наклоны в разные стороны (по 5 раз в каждую сторону). Упражнение для ног – приседание (2x15 раз). Упражнение для пресса – поднимание и опускание на спину (2x20 раз). Упражнение для спины – поднимание спины вверх (2x10 раз). Упражнение для рук – планка (20</p>		<p>Растяжка - наклоны вперед, касаясь руками пола (10 повт.). Упражнение для ног – равновесие на двух ногах. Упражнение для пресса – лежа поднимание ног (2x10 раз). Упражнение для спины – «лодочка» на животе (2x10 сек.). Упражнение для рук – отжимание от</p>	<p>Растяжка – складка на полу (10 раз). Упражнение для ног - равновесие на одной ноге по 10 секунд. Упражнение для пресса – «лодочка» на спине (2x10 сек.). Упражнение для спины – поднимание спины вверх (2x10 раз). Упражнение для рук – планка (20 сек.).</p>		

	сек.).		пола (2x10 раз).			
2гр.		<p>Растяжка – наклоны в разные стороны (по 10 раз в каждую сторону). Упражнение для ног – приседание (2x20 раз). Упражнение для пресса – поднимание и опускание на спину (2x25 раз). Упражнение для спины – поднимание спины вверх (2x15 раз). Упражнение для рук – планка (25 сек.).</p>			<p>Растяжка - наклоны вперед, касаясь руками пола (15 повт.). Упражнение для ног – равновесие на двух ногах. Упражнение для пресса – лежа поднимание ног (2x15 раз). Упражнение для спины – «лодочка» на животе (3x10 сек.). Упражнение для рук – отжимание от пола (3x10</p>	<p>Растяжка – складка на полу (15 раз). Упражнение для ног - равновесие на одной ноге по 10 секунд. Упражнение для пресса – «лодочка» на спине (3x10 сек.). Упражнение для спины – поднимание спины вверх (2x15 раз). Упражнение для рук – планка (25 сек.).</p>

					раз).	
Згр.		<p>Растяжка – наклоны в разные стороны (по 15 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение для ног – приседание (2x25 раз).</p> <p>Упражнение для пресса – поднимание и опускание на спину (2x30 раз).</p> <p>Упражнение для спины – поднимание спины вверх (2x20 раз).</p> <p>Упражнение для рук – планка (30 сек.).</p>		<p>Растяжка - наклоны вперед, касаясь руками пола (20 повт.).</p> <p>Упражнение для ног – равновесие на двух ногах.</p> <p>Упражнение для пресса – лежа поднимание ног (2x20 раз).</p> <p>Упражнение для спины – «лодочка» на животе (4x10 сек.).</p> <p>Упражнение для рук – отжимание от пола (4x10 раз).</p>		<p>Растяжка – складка на полу (20 раз).</p> <p>Упражнение для ног - равновесие на одной ноге по 10 секунд.</p> <p>Упражнение для пресса – «лодочка» на спине (4x10 сек.).</p> <p>Упражнение для спины – поднимание спины вверх (2x20 раз).</p> <p>Упражнение для рук – планка (30 сек.).</p>