|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Средства | Дозировка | Методические рекомендации |
| Увеличить подвижность спины, развить силу и выработать правильную осанку, размять мышцы рук | | |
| И.П.- ст. ноги врозь, р. вверх-назад.  1 - рывок руками вниз-назад  2 - И.П.  3-4- то же | 6-8 раз | Руки прямые.  Рывок резче.  Смотреть вперед. |
| И.П.- ст. ноги врозь, р. перед грудью  1-2 -2 рывка руками перед грудью рывок  3 - прямыми руками в стороны  4 - И.П. | 6-8 раз | Смотреть вперед.  Рывок резче. |
| И.П.- ст. ноги врозь, р. перед грудью  1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону  2 - И.П.  3-4 - то же влево | 6-8 раз | Смотреть вперед.  Лопатки свести. |
| И.П.- широкая стойка, р. В стороны  1 - наклон вперед  2 - поворот туловища вправо  3 - то же влево  4 - И.П. | 6-8 раз | Спина прямая, смотреть вперед, поворот больше.  Поворот выполнять туловищем. |
| И.П.- О.С.  1 - наклон вперед, руки вперед  2-3 -2 пружинистых наклона вперед  4 - И.П. | 6-8 раз | Наклон ниже.  Ноги прямые. |
| И.П.- узкая ст., руки согнуты в локтях  1 - мах левой полусогнутой вперед  2 - то же назад  3 - то же вперед  4 - И.П.  5-8 - то же правой | 3-4 раза | Руки работают разноименно, в такт с ногами.  Мах выше. |
| И.П. - узкая ст., туловище слегка наклонено вперед, р. согнуты в локтях  - работа рук, как при беге | 2р. По 15 сек | Постепенно ускоряя движения.  Смотреть вперед. |
| И.П.- ст. ноги врозь, руки в замок за спиной  1 - подняться на носки  2-3 - два пружинистых рывка назад вверх  4 - И.П. | 6-8 раз | Подняться выше.  Рывок резче.  Смотреть вперед |
| Укрепить мышцы ног и коленного сустава. | | |
| И.П.-узкая стойка, р. на пояс  - ходьба на месте высоко поднимая бедро | 10-12 раз на каждую ногу | Колени в стороны не разводить. Ногу ставить свободно на переднюю часть стопы. |
| И.П.- то же  - бег на месте высоко поднимая  бедро | 2 раза по 30 сек | Бедро выше.  Смотреть вперед.  Туловище чуть вперед. |
| И.П.- ст. ноги врозь  1- мах правой согнутой назад –вверх  руки вверх  2- И.П.  3-4- то же левой | 6-8 раз | Прогнуться. Мах широко и свободно. |
| И.П.- узкая стойка  - прыжки вверх с подтягиванием колен к груди | 10 прыжков | Прыжок выше.  Бедро выше. |