|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Средства** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1. | И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак  (попеременные сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах) | 8—12 раз | Максимальная амплитуда; руки прямые; ноги в коленях не сгибать |
| 2. | И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны  (концентрические круговые движения рук вперед-назад) | 8—12 раз | Максимальная амплитуда; руки прямые; постепенно увеличивать темп |
| 3. | И.П. — широкая стойка, руки за голову  (наклоны туловища вправо-влево) | 12—16 раз | Максимальная амплитуда; спина прямая |
| 4. | И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью  (1—2 — разведение согнутых рук в стороны; 3—4 — разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо-влево) | 3—4 раза | По возможной амплитуде; ноги от пола не отрывать |
| 5. | И.П. — о.с.  (пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол) | 8—12 раз | Максимальная амплитуда; ноги в коленях не сгибать |
| 6. | И.П. — стоя, ноги скрещены  (1—3 — пружинящие наклоны туловища вперед; 4 — И.П. поменять положение ног) | 8—12 раз | Максимальная амплитуда; ноги в коленях не сгибать |
| 7. | И.П. — стоя в наклоне вперед, руки в стороны  (повороты туловища вправо-влево) | 8—10 раз | Коснутся пальцами рук носков ног; руки прямые |
| 8. | И.П. — в выпаде одной ногой вперед, руки на колене  (1—3 — пружинящие приседания в выпаде; 4 — смена положения ног) | 8—12 раз | По возможной амплитуде; спину держать прямо; ноги в коленях не сгибать; сохранять равновесие |
| 9. | И.П. — в выпаде одной ногой в сторону, руки на поясе  (1—3 — пружинящие приседания на одной ноге; 4 — смена положения ног) | 8—10 раз | Стараться руками достать носок выпрямленной в сторону ноги |
| 10. | И.П. — стоя в упоре у стены  (поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги) | 8—12 раз | Опорную ногу в колене не сгибать; постепенно увеличивать темп движений |