|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | Бег в медленном темпе, чередуемый с ходьбой | (100 м бега и 50 м ходьбы) -4-5 раз | В заключение ходьба (50 м) и 2-3 дыхательных упражнения во время ходьбы |
| 2 | Во время ходьбы поднять руки вперед-вверх, сделать три рывка назад (вдох), опустить руки вниз, сделать два-три рывка назад (выдох) | Повторить 6-8 раз. | - |
| 3 | Свободные, медленные пробежки по дорожке стадиона (спортплощадки) | 4 раза по 50 м. | К месту старта возвращаться шагом, восстановить дыхание. |
| 4 | Пробежать 200 м | Первые 50 м - с небольшим ускорением (дыхание учащается незначительно)  Последующие 100 м - очень медленно  Последние 50 м - быстрее. | Отдохнуть 3-5 мин |
| 5 | Вращения головой  Ноги на ширине плеч, подбородок прижмите к шее. Делайте плавные движения головой от правого плеча к левому и обратно. | Повторить: 3-5 раз. | Голову не запрокидывайте. |
| 6 | Круговые движения плечами  Медленно отводите плечи назад: сначала поднимая вверх к ушам, затем постепенно опуская вниз. То же самое в обратную сторону. | 5 вращений в каждую сторону по 2-3 раза. | - |
| 7 | Повороты корпуса с захлёстыванием рук  Поднимите руки на высоту плеч. Вращайте туловище и плечи вправо и влево до упора. Руки максимально расслаблены. | 2-3 раза. | Если вам удастся сделать так, чтобы руки бились об тело при скручивании — это один из показателей того, что упражнение вы делаете правильно. |
| 8 | Наклоны корпуса вправо и влево  Ноги на ширине плеч. Левая рука на поясе, правая вытянута вверх. Сделайте наклон влево, затем поменяйте руки и наклонитесь вправо. | 2-3 раза. | Можно вытянуть вверх обе руки, взяв их в замок, и проделать точно такие же наклоны. |
| 9 | Круговые движения коленей  Поставьте стопы вместе, немного согните ноги в коленях и положите на них руки. Делайте круговые движения коленями. | По 5 раз в каждую сторону. | - |
| 10 | Выпады в стороны  Поставьте ноги широко. Перенесите вес тела на правую ногу, одновременно сгибая её в колене. Затем сделайте перекат на левую ногу. После чего садитесь в глубокий выпад. Из этого положения наклонитесь вперед, затем к прямой ноге, задерживаясь в каждом положении по 5 секунд, и делая по 5 пружинистых движений вниз. То же самое сделайте для другой ноги. | Повторить по 2-3 раза для каждой ноги. | Почувствуйте растяжение мышц (задней поверхности ног и отводящих). |
| 11 | Круговые движения стопы  Поставьте ногу на носок и делайте круговые движения (вращения). | По 5 раз в каждую сторон | - |
| 12 | Растягивание мышц задней поверхности бедра  Поставьте правую ногу на опору (по высоте она может быть, например, вам по пояс). Левая нога останется на полу, стопой направлена вперёд. Удерживая колени и спину прямыми, наклоняйтесь вперёд, к правой ноге. Т.е. живот будет направляться к бедру, а подбородок к колену). Досчитайте до пяти, после этого сделайте по пять пружинистых движений вперед. | Повторить 2-3 раза для каждой ноги. | - |