|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка | Организационно - методические указания |
| 1. | Исходное положение: стоя у гимнастической стенки под углом 30 и 40º.  Выполнить быструю смену ног с высоким подъемом коленей до 30 секунд | 3–4 раза. | Колени поднимать максимально высоко к груди |
| 2. | Исходное положение: основная стойка.  Выполнить пробежку 30 и 60 метров. | По 3–4 раза | - |
| 3. | Исходное положение: основная стойка.  Стоя на месте, быстрая смена ног с высоким подъемом колен | До 30 секунд | Колени поднимать максимально высоко к груди |
| 4. | Короткие забеги на 30 и 60 метров | По 3–4 раза | Забеги производятся по команде (при тренировке с преподавателем/тренером) |
| 5. | Исходное положение: стоя на левой, правую согнув, поднять над барьером.  Толчком левой, прыжок шагом через барьер, приземляясь на правую ногу.  То же с другой ноги. | 3–4 раза | Подготовительным упражнением может быть прыжок через верёвочку. |
| 6. | С места, толчком двух ног, прыжок через барьер. | 3–4 раза | Расстояние до барьера варьируется. При приземлении за стойкой возможна страховка тренера, партнёра. |
| 7. | Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней, толчком двух ног прыжок на другую сторону скамейки с передвижением вперёд (способ зигзаг). | 3–4 раза | Первоначально произвести прыжки через обозначенную черту на полу, затем прыжки через скамейку с остановкой. |
| 8. | С разбега, толчком одной и махом другой, прыжок через партнёра, стоящего в полу приседе или боком по ходу движения. | 3–4 раза | Первоначально выполнить прыжки с разбега через препятствия (бочка, ящик, барьер, горизонтально поставленная палка) |
| 9. | Быстрый подъем в гору 30–40º группы в колонне по 4–5 человек при дистанции 3–4 шага до впереди бегущего партнера. | - | Последующий бегущий обращает особое внимание на впереди бегущего. |
| 10. | Быстрый подъем в гору двух участников, которые держат за локоть с обеих сторон третьего участника, который производит пассивные движения, сохраняя вертикальное положение по отношению к подъему. | - | Следует обращать особое внимание участников на прочное удержание третьего партнера. |