

№	Упражнение	Дозировка	Организационно - методические указания
1.	И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах. Движения руками как при беге	30-40 с	Выполняется сначала медленно, затем с ускорением. Шею и плечи не напрягать
2.	Бег с высоким подниманием бедра, выполняемый на месте
3.	Круговые движения предплечья	10 раз	Упражнение выполняется с согнутыми в локтях руками. Руки нужно вытянуть по сторонам, а затем выполнять круговые движения предплечьями.
4.	Маховые движения руками	10 раз	Можно делать такие движения одной рукой, двумя одновременно или попеременно. Амплитуда должна быть максимальной, а темп — плавным.
5.	Наклоны корпуса	10 раз	Ноги на ширине плеч. Левая рука на поясе, правая вытянута вверх. Сделайте наклон влево, затем поменяйте руки и наклонитесь вправо. Можно вытянуть вверх обе руки, взяв их в замок, и проделать точно такие же наклоны.
6.	Круговые вращения корпусом	10 раз	Ноги на ширине плеч. Наклонитесь вправо, и, наподобие часовой стрелки, продолжайте плавное вращение корпуса по кругу. Таз и ноги при этом неподвижны.
7.	Пружинящие наклоны вперед	10 раз	Ноги на ширине плеч. Наклонитесь, коснувшись руками пальцев ног. Сделайте пару плавных наклонов — с правой ноги на левую и наоборот. Следите, чтобы спина была ровной, а выпады не резкими.
8.	Поднятие коленей	Выполните 5 круговых движений в одну сторону, затем - в другую для каждой ноги	Это упражнение полезно для разогрева и разминки тазобедренного сустава.
9.	Выпады с перекатами	2-3 раза для каждой ноги	<p>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.</p> <p>Из этого положения наклонитесь вперед, затем к прямой ноге, задерживаясь в каждом положении по 5 секунд и делая по 5 пружинистых движений вниз. Почувствуйте растяжение мышц (задней поверхности ног и отводящих).</p>
10.	Упражнение для стоп	10 раз	Эти упражнения подготовят голеностопные суставы к нагрузке. Выполните круговые движения стопой в каждую сторону, затем подъем с пятки на носок, прыжки на месте, вперед-назад и в стороны.