

Средства	Дозировка	Методические рекомендации
1.Упражнение, нацеленное на подготовку к основной разминке (дыхательная разминка)		
И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз 1 – подняться на носки, руки вверх, сделать выдох (дуги смотрят во внешнюю сторону) 2 – И.п.	10 раз	Упражнение выполнять медленно, фиксируя положение на 2-3 секунды, делать умеренные вдох и выдох. Спина прямая.
2.Разминка шейного отдела позвоночника		
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 – наклон головы вперед 2 – И.п. 3 – наклон головы назад 4 – И.п. 5 – наклон головы вперед 6 – И.п. 7 – наклон головы вперед 8 – И.п.	5 раз	Упражнение выполнять медленно, фиксируя каждое положение, растягивая мышцы шеи. Спина прямая.
3.Разминка суставов плечевого пояса		
И.п. – ноги на ширине плеч, кисти рук на плечи 1 – круговые движения вперед 6-8-10 раз, счет на каждый оборот руками 2 – И.п. 3 – круговые движения назад 6-8-10 раз, счет на каждый оборот руками 4 – И.п.	4 раза	Упражнение стоит выполнять медленно, для того чтобы хорошо проработать суставы плечевого пояса. Спина прямая.
4.Разминка суставов плечевого пояса		
И.п. – ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз 1 – маховые движения руками 4 маха на руку, каждое движение руки на счет от 1 до 4 2 – поменять положение рук	5 раз	Упражнение выполняется не очень быстро, не допускать большую амплитуду движения рук. Спина прямая.
5.Разминка грудных мышц		
И.п. – руки перед грудью, ноги на ширине плеч 1 – согнутые руки развести назад 2 – повторить 1 3 – поворот корпуса направо развести прямые руки 4 – повторить 3	6 раз	Упражнение выполняется интенсивно, спина прямая, амплитуда развода рук умеренная.

5 – вернуться в И.п., согнутые руки развести назад 6 – повторить 5 7 – поворот корпуса налево развести прямые руки 8 – повторить 7		
6.Разминка нижней части спины		
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 – наклон вперед 2 – И.п. 3 – наклон назад 4 – И.п. 5 – наклон вправо 6 – И.п. 7 – наклон влево 8 – И.п.	4 раза	Упражнение выполняется медленно, фиксируя положения для лучшей проработки спинных мышц, спина прямая во время выполнения упражнения.
7.Разминка нижней части спины		
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 – круговые движения корпусом, счет на 8 2 – смена направления	4 раза	Упражнение выполняется медленно, спина прямая.
8.Разминка тазобедренного сустава		
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 – мах прямой ногой вперед 2 – И.п., нога в воздухе 3 – мах прямой ногой назад 4 – И.п., смена ног 5 – мах прямой ногой вперед 6 – И.п., нога в воздухе 7 – мах прямой ногой назад 8 – И.п., смена ног	5 раз	Интенсивное выполнение упражнения, спина прямая.
9.Разминка тазобедренного сустава		
И.п. – руки на пояс, ноги на ширине плеч 1 – мах прямой ногой в сторону 2 – И.п. 3 – мах другой ногой в сторону 4 – И.п.	6-7 раз	Интенсивное упражнение, спина прямая.
10.Разминка тазобедренного сустава		
И.п. – руки на пояс, правая нога поднята и согнута в коленном суставе, бедро параллельно опорной поверхности 1 – круговые движения наружу на 4 счета	4 раз	Упражнение выполняется медленно для лучшей проработки суставов и мышц бедра, спина прямая.

2 – круговые движения внутри 4 счета 3 – смена ног		
11.Разминка мышц бедра и коленного сустава		
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 – сделать выпад вперед, пружинистые движения на 4 счета 2 – И.п. 3 – поменять ногу сделать пункт 1	5 раз	Упражнение выполнять медленно, делать глубокий выпад, для лучшей проработки задней поверхности бедра. Спина прямая.
12.Разминка голеностопа		
И.п. – руки на пояс, одна нога вперед и чуть в бок на носке 1 – круговые движения стопой с опорой на носке на 8 счетов 2 – И.п. 3 – повторить пункт 1	4 раза	Интенсивное упражнение.