

№	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1	Ходьба в полуприседе	20-30 сек	Кисти рук на коленях, спину держать прямо.
2	Прыжки на правой (левой) ноге с небольшим продвижением вперед	20-30 сек	Спина прямая, руки на поясе
3	Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди	20-30 сек	Спина прямая, упражнение выполняется в удобном темпе.
4	Многоскоки	30-40 сек	При отталкивании толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута в колене. Приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед. После отталкивания толчковая нога распрямляется, а маховая сгибается в коленном суставе. Руки работают аналогично бегу.
5	Приседания	40 сек	Опускаться вниз нужно до положения, когда бедра находятся параллельно полу, угол в коленном суставе должен быть 90°, а проекция колен располагаться на уровне носков. При этом выпрямляться нужно быстрее, чем опускаться.
6	Выпрыгивания вверх из полного приседа	20-30 сек	Опускаться нужно медленно и быстро выпрыгивать вверх с прыжком.
7	Гусиный шаг	20-30 сек	Спина прямая, руки в стороны.
8	Прыжки правым боком по ходу движения	20-30 сек	Спина прямая, прыгать нужно по прямой диагонали.
9	Прыжки на правой (левой) ноге	20-30 сек	Спина прямая, руки на поясе.
10	Прыжки спиной вперед	20-30 сек	Спина прямая, голова повернута через правое или левое плечо.