|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 наверх, 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  5 – вернуться в И.п., согнутые руки развести назад  6 – повторить 5  7 – поворот корпуса налево развести прямые руки  8 – повторить 7 | 6 раз | Упражнение выполняется интенсивно, спина прямая, амплитуда развода рук умеренная. |
| **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  2 – круговые движения внутрь 4 счета  3 – смена ног | 4 раз | Упражнение выполняется медленно для лучшей проработки суставов и мышц бедра, спина прямая. |
| **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. |