|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | 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 | 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.  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). |
| **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, вперёд-назад и в стороны. |