|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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. |