|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Описание | Исходное положение | Дозировка | Методика |
| 1 | **Пружинящие движения согнутыми и прямыми руками в стороны-назад** | основная стойка, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки, локти на высоте плеч. | *8 повторений* | Два рывковых движения согнутыми локтями назад, два рывковых движения в стороны - назад, разгибая руки в локтях. При рывках назад делать вдох, при движении рук вперед — выдох. |
| 2 | **Пружинящие движения прямыми руками попеременно одной вверх-назад, другой — вниз-назад** | основная стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, пальцы сжаты в кулаки. | *8 повторений* | Попеременные рывковые движения одной рукой вверх-назад, другой вниз-назад. |
| 3 | **Пружинящие наклоны туловища вперед и назад** | ноги на ширине плеч, спина прогнута, руки кулаками упираются в поясницу. | *8 повторений* | Три пружинящих наклона туловища вперед, касаясь руками пола. Возвращаясь в исходное положение, прогнуться. |
| 4 | **Пружинящие приседания** | ноги на ширине плеч. | *16 повторений* | Три пружинящих приседания, не отрывая пяток от пола, поднимая руки вперед.  Вставая, делать вдох, приседая — выдох. |
| 5 | **Круговые движения туловищем** | ноги немного шире плеч, руки за головой. | *16 повторений* | Круговые движения туловищем.  При наклоне назад делать вдох, при движении в стороны и вперед — выдох. |
| 6 | **Выпады с поворотом в сторону** | ноги расставлены в стороны как можно шире. | *8 повторений* | Поворот в сторону, максимально сгибая ногу в коленном суставе, другая нога почти прямая опирается на пальцы. Сделать два рывка поднятыми вверх прямыми руками назад, возвратиться в исходное положение и повторить упражнение в другую сторону. |
| 7 | **Наклоны с поворотом туловища** | ноги расставлены в стороны шире плеч. | *8 повторений* | Три пружинящих наклона вперед с поворотом туловища в сторону и касанием одной рукой носка разноименной ноги. Колени не сгибать.  При выпрямлении делать вдох, при сгибании — выдох. |
| 8 | **Подъемы туловища** | лежа спиной на полу. Ноги согнуты. Ступни прижаты к полу. Руки закинуть за голову. | *30 раз* | Сделать вдох и, округляя спину, приподнять туловище. Вернуться в исходное положение. После окончания движения — выдох. |
| 9 | **Подъем ног** | лежа на спине взяться руками за что-нибудь неподвижное над головой. Ноги согнуты в коленях. | *10 раз* | Поднять ноги вверх до тех пор, пока ступни не будут находиться прямо над тазом. Задержаться в таком положении и медленно приподнять таз. Вернуться в исходное положение. |
| 10 | **Жим гантелей стоя** | стоя, руки с гантелями в стороны, согнуты предплечьями вверх. | *15 - 20 раз* | На счёт 1-2: Выпрямить руки, гантели вверх;  На счёт 3-4: Вернуться в исходное положение. |
| 11 | **Разведение рук с гантелями в стороны-вверх** | стоя, ноги врозь, гантели внизу. | *15 - 20 раз* | На счёт 1-2: Гантели в стороны вверх;  На счёт 3-4: Вернуться в исходное положение. |
| 12 | **Попеременное сгибание рук с гантелями** | стоя, ноги врозь, гантели внизу. | *15 – 20 раз* | На счёт 1: Правая гантель к правому плечу;  На счёт 2: Вернуться в исходное положение;  На счёт 3-4: То же левой рукой. |
| 13 | **Попеременный подъем гантелей вперёд-вверх** | стоя, ноги врозь, гантели внизу. | *15 – 20 раз* | На счёт 1: Правую гантель вперёд;  На счёт 2: Вернуться в исходное положение;  На счёт 3-4: То же левой рукой. |
| 14 | **Прыжки через скакалку** | стоя, ноги на ширине плеч, скакалку держать сзади за спиной за ручки. | *15 – 20 прыжков* | Выполнять прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Во время прыжков колени должны быть полусогнутыми, ноги - пружинить на пальцах. |
| 15 | **Отжимания от пола** | упор лежа. | *30 - 40 раз* | Локти не расходятся в стороны, а скользят вдоль тела. |