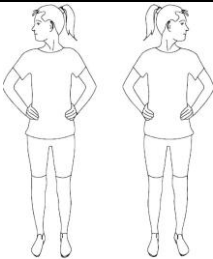
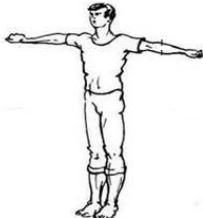
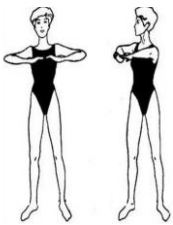
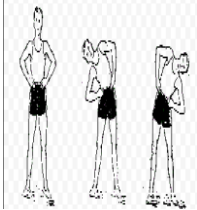
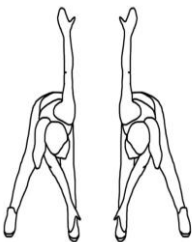
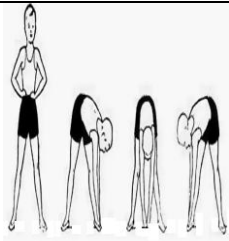


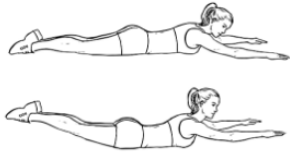
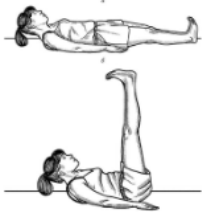
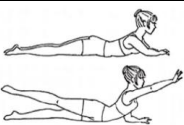
Комплекс упражнений №1

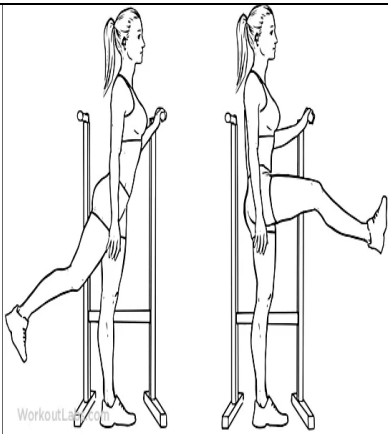
№	Содержание	Рисунок	Дозирование	Методические указания
1	И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо 2. И.п. 3. Поворот влево 4. И.п.		8-10	Никаких резких движений. Делать нужно плавно.
2	И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 Вращение кистями в лучезапястном суставе вперед 2. Вращение кистями в лучезапястном суставе назад		8-10 раз	Выполнять полное вращение кистями, руки не опускать.
3	И.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1- два рывка руками перед грудью 2- два рывка руками вправо 3- два рывка влево		8-10 раз	Смотреть вперед. Рывок резче.
4	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон головы вправо. 2- и.п. 3 - наклон головы влево. 4- и.п.		6-8 раз	Руки прямые. Рывок резче. Смотреть вперед.
5	И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1. Корпус наклонить вперед, 2. Руки развести в стороны, вытянутые прямо в противоположные стороны. 3. Дотронуться правой рукой до левого носка ноги. 4. Дотронуться левой рукой		12-15 раз	Спину держать прямо, ноги не сгибать, обязательное касание рукой носка ноги.

	правого носка ноги			
6	И.п. ноги на ширине плеч руки вдоль туловища. 1. Наклоны к правой ноге 2. И.п. 3. Наклоны к середине 4. И.п. 5 Наклоны к левой ноге.		10-12 раз	Спину держать прямо, ноги не сгибать, обязательное касание рукой носка ноги.
7	И.п. ноги вместе наклонить корпус вперед руки положить на колени 1. Выполнить вращение коленями в правую сторону 2. Выполнить вращение коленями в левую сторону		10-12 раз	Выполнять полное вращение коленями
8.	И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе. 1. Поставить на носок правую ногу и выполнять круговое вращение её в одну и в другую сторону. 2. Поставить левую ногу на носок и выполнять круговое вращение её в одну и в другую сторону.		10-12 раз	Стопы не должны заваливаться внутрь и выполнять полное круговое вращение ими.
9.	И.П.- узкая стойка - прыжки вверх с подтягиванием колен к груди		10 прыжков	. Прыжок выше. Бедро выше. Стараться толкаться от пола только носками стоп.
10.	Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Напрягая мышцы ног и бедер, поднять таз, досчитав до 10 вернуться в исходное положение		5-6 раз	Плечи и руки должны быть плотно прижаты к полу. Спину держать прямо.

Комплекс упражнений №2

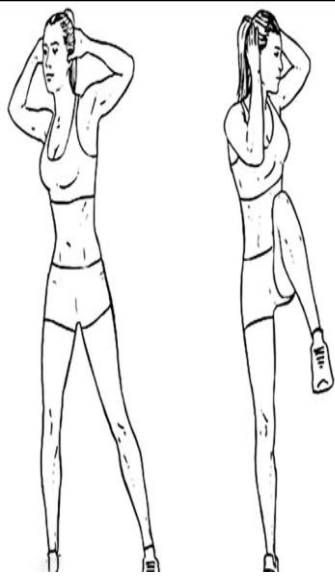
№	Содержание	Рисунок	Дозирование	Методические указания
1	И.п. руки вдоль туловища ноги на ширине плеч 1. Выполнить подъем правой ноги до прямого угла отвести носок стопы от себя и на себя 2. И.п. 3. Выполнить подъем левой до прямого угла ноги отвести носок стопы от себя и на себя. 4. И.п.		8-10 раз.	Спину держать прямо корпус не заваливать. Ноги не сгибать.
2	И.п. Ноги на ширине плеч руки вдоль туловища. 1. Слегка согнутая нога поднята вперед (стопа на опоре), наклоны туловища к ноге. Выполнить подъемы туловища к каждой		8-10 раз.	Спину держать ровно. Стараться дотягиваться руками до носка стопы.

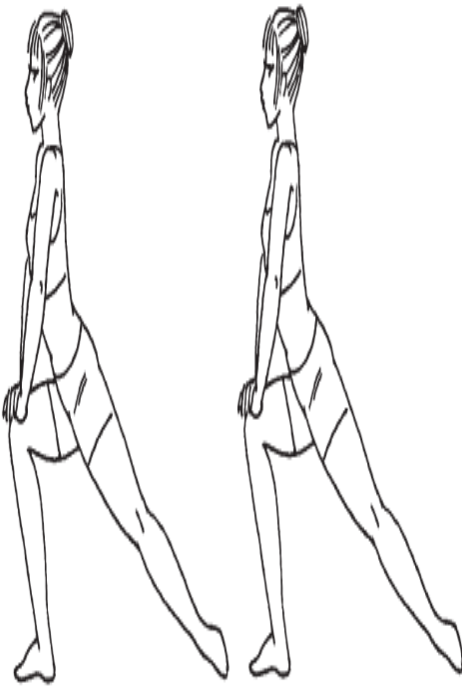
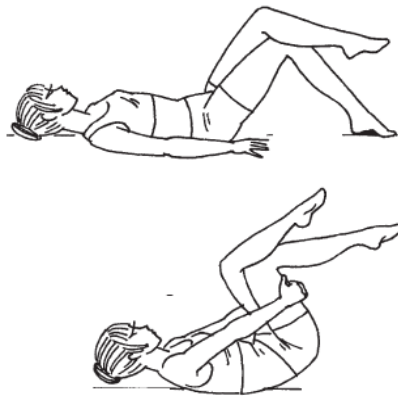
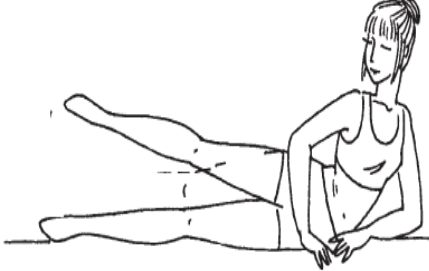
	поднятой ногой.			
3	И.п. лежа на животе руки вытянуты вперед, ноги Одновремен но выполнять подъем вверх рук и ног над головой.		10-12 раз	Не сгибать руки и ноги..
4	И.п. лежа на спине ноги врозь, вращать прямыми ногами в разные стороны		10-12 раз	Ноги не сгибать и не опускать их.
5	И.п. сед по углом руки в стороны, вращать прямыми ногами в разные стороны.		8-10 раз	Ноги не сгибать, спину стараться держать прямо.
6.	И.п. лежа на спине Приподнять сначала голову, а затем прямые ноги под углом 90° к полу. Плавно вернуться в исходное положение и расслабить мышцы. .		6-8 раз	Ноги доводить до прямого угла и плавно их опускать.
7.	И.п. лежа на животе одновременн о поднять правую руку и левую		10-12 раз	Не сгибать поднимаем ые руки и ноги .

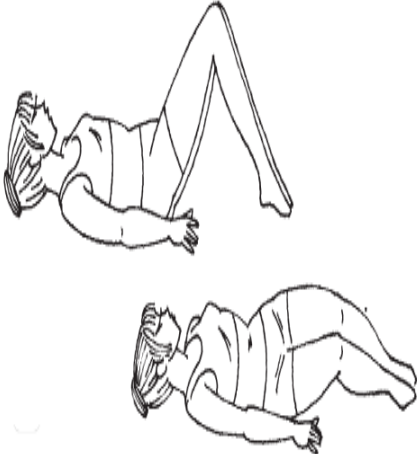
	ногу. Принять и.п., затем левую руку и правую ногу. назад.			
8	И.п. упор лежа 1. Выполнить сгибание рук в локтевом суставе, одновременно с этим отвести правую ногу назад. 2. И.п. 3. . Выполнить сгибание рук в локтевом суставе, одновременно с этим отвести левую ногу		6-8 раз	Спину держат равно, выполнять полное сгибание разгибание локтей.
9	Встать боком к стене опереться на неё левой рукой согнутой в локтях. 1. Выполнить подъём правой ноги до горизонталь ного положения задержать её на одну секунду и плавно отпустить её вниз, отвести ногу назад до горизонталь ного положения. 2.		10-12 раз	Следить за позвоночн ик, он должен быть прямым, избегать прогибов, ноги должны быть прямыми, не сгибать колени.

	Выполнить подъём левой ноги до горизонтального положения задержать её на одну секунду и плавно отпустить её вниз, отвести ногу назад до горизонтального положения.			
10	Исходное положение : стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги расставлены на ширину плеч. Протянуть руки вперед и медленно и глубоко присесть		20 раз	Стопы не отрывать от пола, спину держать ровно, руки не сгибать. Полностью приседать.

Комплекс упражнений №3

№	Содержание	Рисунок	Дозирован ие	Методичес кие указания
1	И.п. руки за головой сцеплены в замок ноги на ширине плеч. 1.Выполнить подъём правой ноги согнутой в коленях и коснуться её левым локтем . 2. Выполнить подъем левой ноги согнутой в коленях и коснуться её правым локтём		10-12 раз	Следить за позвоночни к он должен быть прямым и выполнять касание локтем коленей поднятой ноги, руки не расцелять
2.	И.п. стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади. 1. Перенести тяжесть тела на левую ногу и медленно присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая. Поменять положение ног и выполнить упражнения на другую ногу.		Держать конечное положени е 20-30 секунд. Повтор 3- 4 раза	Не отрывать пятки от пола, переднюю не сгибать, позвоночни к держать прямо.

3.	Исходное положение: стоя, одна нога отставлена назад и выпрямлена, другая нога согнута в колене. Нагнуться вперед и положить руки на колено. Задержаться в этой позиции на 10–20 секунд, после чего вернуться в исходное положение. Повторить упражнения в другую сторону.		10-12 раз	Спину держать прямо, заднюю ногу не сгибать.
4.	Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, левая нога на правом колене. Обеими руками потянуть правое бедро вверх и удерживайте в течение 20 секунд. Вернуться в исходное положение и проделайте то же самое другой ногой.		4-6 раз	Спину не отрывать от пола..
5	Исходное положение: лежа на левом боку, упершись правой рукой в пол. Правую ногу поднять вверх, после чего опустить, стараясь не касаться левой.		10-12 раз	Спину держать прямо.

	После нескольких подъемов поменять ноги			
6	Исходное положение: сидя на полу, упершись руками в пол за спиной, ноги разведены. Выполнить наклоны вперед, стараясь коснуться пальцами носков		10-12 раз	Ноги не сгибать.
7	Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Нижнюю часть туловища развернуть влево, опустив ноги на пол, затем вернуться в исходное положение. Нижнюю часть туловища развернуть вправо, вернуться в исходное положение.		10-12 раз	Доставать до пола нижними коленями. Плечи и руки должны быть плотно прижаты к полу.
8.	Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены на затылке, ноги согнуты в коленях. Одновременно приподнять те плечи и ноги, повернуться вправо, стараясь		10-12 раз	Держать спину прямо, касаться локтем колена.

	коснуться правого колена левым локтем. Вернуться в исходное положение и повторите упражнение в левую сторону			
9.	Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены на затылке, ноги согнуты в коленях. Положить левую голень на правое колени и медленно приподниматься , напрягая ягодицы и живот. Корпус повернуть в сторону левого колена. Задержаться в этой позиции, сосчитать до 10, затем медленно опуститься и вернуться в исходное положение. Проделать то же самое правой ногой.			Спину держат прямо , выполнять полный разворот туловища, руки не расцеплять из за головы.
10.	Исходное положение: сидя на полу, руки сцеплены на затылке, локти разведены в стороны, ноги вместе. Выпрямить спину, сделать поднять обе ноги. Задержать в этой		10-12 раз	Спину держат прямо, ноги не сгибать

	позиции на 10–20 секунд, после чего вернуться в исходное положение			
--	--	--	--	--