

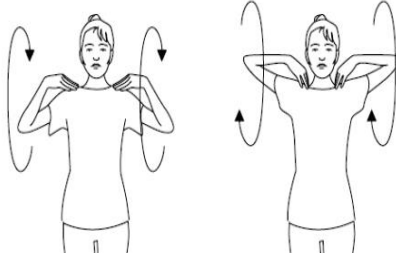
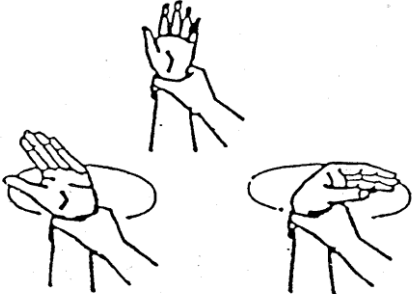
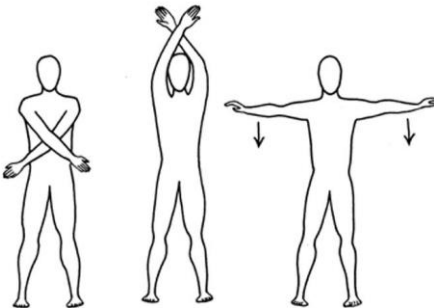

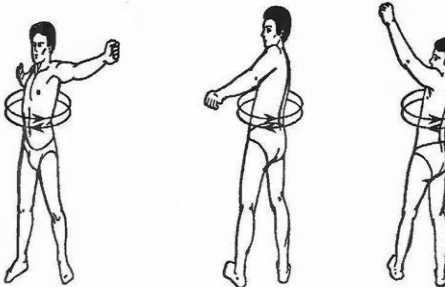
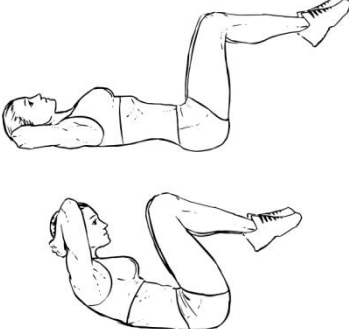

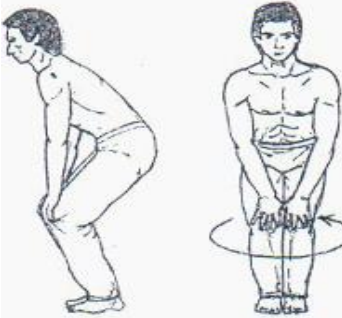
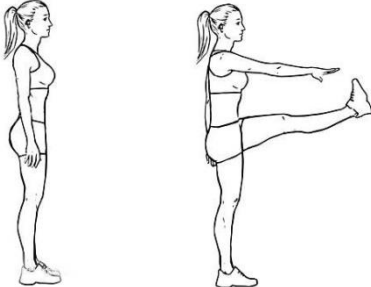



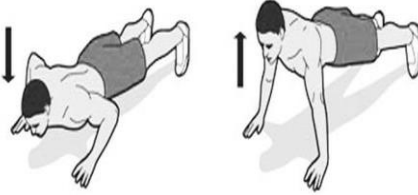
## «Комплекс общеразвивающих упражнений»

Описание	Дозировка	Методика	Схема выполнения упражнения
<p><b>Наклоны головы</b></p>	<p>5-6 повторений</p>	<p>Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо.</p>	
<p><b>Вращательные движения головой</b></p>	<p>по 8 раз в каждую сторону</p>	<p>Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо.</p>	

<p><b>Вращение локтями вперед и назад</b></p>	<p><i>по 8 раз в каждую сторону</i></p>	<p>Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи.</p>	
<p><b>Разминка кистей</b></p>	<p><i>10-15 оборотов</i></p>	<p>Руки в замок – и вращаем пока не почувствуем, что связки полностью расслабились.</p>	
<p><b>Упражнение для рук — «ножницы»</b></p>	<p><i>16-20 раз</i></p>	<p>Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу.</p>	

<p><b>Наклон туловища вперед</b></p>	<p><i>16-20 раз</i></p>	<p>Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вдохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать.</p>	
<p><b>Повороты корпуса</b></p>	<p><i>6-8 повторений</i></p>	<p>Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8.</p>	
<p><b>Скручивание туловища</b></p>	<p><i>16-20 раз</i></p>	<p>Исходное положение – ноги шире плеч, руки перед грудью «в замок», локти в стороны на уровне плеч. «Скручивания» туловища вдоль продольной оси. Поочередно выполняем упражнение влево – вправо.</p>	

<p><b>Круговые вращения тазом</b></p>	<p><i>5-7 повторений</i></p>	<p>Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь.</p>	
<p><b>Разминка для коленных суставов</b></p>	<p><i>5-7 повторений</i></p>	<p>Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре.</p>	
<p><b>Махи ногами</b></p>	<p><i>16 раз</i></p>	<p>Исходное положение стоя. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней.</p>	
<p><b>Приседания на двух ногах</b></p>	<p><i>20 раз</i></p>	<p>Исходное положение стоя. На счет раз – приседаем, на счет два – возвращаемся в исходное положение</p>	

<p><b>Отжимания</b></p>	<p><i>16-20 раз</i></p>	<p>Исходное положение – упор лежа. Согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение.</p>	
<p><b>Прыжки на месте</b></p>	<p><i>1-2 минуты</i></p>	<p>Исходное положение стоя. Руки по швам, ноги вместе. Во время прыжка руки через стороны вверх, руки через стороны вниз.</p>	