

Таблица 13.2

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка и методические указания
1	ИП – осн. Стойка (ОС); на счет 1 – 2 – поднимаясь на носки, развести руки в стороны, счет 3 – 4 – ИП	3 – 4 раза счет; счет 1 - 2 вдох, 3 – 4 выдох
2	ИП – ОС; счет 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки вверх, счет 3 – 4 – ИП	5 – 6 раз; следить за дыханием, на счет 3 – 4 – расслабить мышцы
3	ИП – ОС; счет 1- 2 – сжать пальцы в кулак, согнуть локти, поднять руки вверх, счет 3 – 4 - ИП	3 – 4 раза; счет 1 – 2 – вдох, 3-4 – снять напряжение, выдох
4	ИП – ОС; счет 1 – 4 – руки вперед-вверх, одновременно отвести правую ногу назад, не касаясь пола, счет 1 – 4 – ИП; то же с отведением левой ноги	4 – 5 раз; на счет 4 – вдох, на 4 – выдох
5	ИП – стойка, руки в стороны; счет 1 – 2 – наклон туловища вправо, оставляя правую ногу в сторону на носок, счет 3 – 4 – ИП; то же в другую сторону	4 – 5 раз; ИП – вдох, выполнение упражнения – выдох
6	ИП – стойка, ноги врозь, руки в стороны; счет 1- 2 – повороты туловища в правую, левую сторону, мышцы напряжены, счет 3 – 4 – те же повороты расслабленно	ИП – вдох, счет 1 – 4 – медленный выдох
7	ИП – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе; счет 1 – 2 – прогнуться в грудной и поясничной части туловища, счет 3 -4 - ИП	4 – 5 раз; счет 1 – 2 – вдох, счет 3 – 4 – выдох, расслабить мышцы
8	ИП – стойка, ноги врозь; счет 1 – 2 – руки вверх, счет 3 -4 – сгибая левую ногу в колене, наклон к прямой правой ноге; то же – к другой	4 – 5 раз; при наклоне выдох, ИП – вдох
9	ИП – ОС; счет 1 – 2 – выпад правой ногой вперед, руки вверх, счет 3 – 4 – ИП; то же левой ногой	3 – 4 раза; счет 1 – 2 – вдох, 3 – 4 - выдох
10	ИП – ОС; счет 1 – руки в стороны, мах правой ногой вправо, счет 2 – ИП, счет 3 – мах левой ногой, счет 4 - ИП	3 – 4 раза; ИП – выдох, счет 1 – вдох, 2 – выдох, 3 – вдох, 4 - ИП
11	Дыхательные упражнения (произвольные)	10 – 15 с; дыхание глубокое, ритмичное

Таблица 13.3

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка и методические указания
1	ИП – ОС (в руках гантели); счет 1 – 2 – руки через стороны вверх, счет 3 – 4 – ИП	3 – 4 раза; счет 1 – 2 – вдох, 3 – 4 – выдох
2	ИП – ОС; счет 1 – 2 – наклон туловища вперед, мах руками назад, счет 3 – 4 – ИП	3 – 4 раза; счет 1 – 2 – выдох, 3 – 4 – вдох; выполнять мягко, без рывков
3	ИП – стойка; правая рука вверх, на каждый счет смена положений рук	4 – 5 раз; движения выполнять мягко, туловище не наклонять
4	ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны; наклоны в правую и левую сторону; счет 1 – наклон вправо, счет 2 – ИП, счет 3 – 4 – в другую сторону	4 – 5 раз; туловище держать прямо, движения в одной плоскости; при наклоне – выдох, ИП – вдох
5	ИП – стойка ноги врозь; счет 1 – полуприсед, руки вперед, счет 2 – ИП, счет 3 – полуприсед, счет 4 – ИП	3 – 4 раза; исключить резкие приседания
6	ИП – стойка ноги на ширине плеч; счет 1 – выпад правой ногой вперед, руки вверх, счет 2 – ИП; то же другой ногой	3 – 4 раза; счет 1 – вдох, счет 2 – выдох
7	ИП – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны; счет 1 – прямую руку вверх, счет 2 – ИП; то же другой рукой	4 – 5 раз; счет 1 – вдох, ИП – выдох, расслабиться
8	ИП – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны, счет 1 – 2 – правую руку вперед, влево, коснуться левой стопы, счет 3 – 4 – ИП; то же левой рукой вперед, вправо, к правой стопе	4 – 5 раз; ИП – расслабиться, выдох
9	ИП – лежа на спине, кисти с гантелями к плечам; счет 1 – 2 – сесть, руки выпрямить, счет 3 – 4 – ИП	4 – 5 раз; счет 1 – 2 – выдох, 3 – 4 – вдох
10	ИП – лежа на животе, руки в стороны; счет 1 – 2 – прогнуться в грудном и поясничном отделах, счет 3 – 4 – ИП	3 – 4 раза; счет 1 – 2 – вдох, 3 – 4 – выдох, расслабиться
11	Дыхательные упражнения (произвольные)	10 – 15 с
12	Подсчет пульса	

Таблица 13.4

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, методические указания
1	Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы	1 – 2 мин
2	Имитация спортивной ходьбы: перекат с пятки на носок, энергичные движения согнутыми в локтях руками	2 – 3 мин
3	Стоя на бруске (пороге), подниматься на носки и опускаться на пятки на пол попеременно правой, левой ногой	6 – 8 раз, не напряженно
4	ИП – то же, подняться на бруске на носки, опуститься на пол на пятки	6 – 8 раз, не напряженно
5	ИП – лежа на спине, поднять ноги, производить круговые движения стопами в разных направлениях	7 – 8 раз в каждую сторону
6	ИП – лежа на спине, приподнять ногу вверх, выполнить 5 – 6 встряхивающих движений, отпустить; то же другой ногой	5 – 6 раз
7	«Велосипед»	10 – 15 раз
8	ИП – лежа на спине, поднять руки вперед, носки «от себя» - вдох; опустить руки, поднять голову посмотреть на носки ног, носки «на себя» - выдох	6 – 8 раз
9	ИП – сидя на полу, упор руками сзади, счет 1- 2 – ноги врозь, 3 – 4 – ноги вместе, ИП; развести руки в стороны, ноги врозь – вдох, ИП – выдох	6 – 8 раз, счет 1 -2 – напряженно, 3- 4 - расслабленно
10	ИП – сидя на полу, счет 1 -2 – обнять согнутые в коленях ноги руками, 3 – 4 – ИП	6 – 8 раз, счет 1 – 2 – выдох, 3 – 4 – вдох
11	ИП – лежа на полу, счет 1 – поднять правую ногу вверх, 2 – согнуть ее в колене, 3 – выпрямить ногу, 4 – опустить ногу; то же левой ногой	5 – 7 раз
12	ИП – лежа на животе, согнуть ноги в коленях, маховые движения голенью	6 – 7 раз
13	ИП – лежа на полу, прямую ногу поднять вверх, встряхнуть, расслабить мышцы, опустить; то же другой ногой	4 – 5 раз
14	ИП – лежа на полу, круговые вращения правой ногой в различных направлениях; то же другой ногой	5 – 6 раз
15	ИП – упор стоя на коленях, счет 1 – мах согнутой в колене ногой назад, счет 2 – коленом коснуться груди, счет 3 – мах ногой назад, счет 4 – ИП	4 – 5 раз, счет 1 – вдох, счет 2 – выдох, счет 3 – вдох, счет 4 – выдох
16	Подсчет пульса	

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, методические указания
1	ИП – ОС, счёт 1 – 2 – руки вперёд, вверх (прогнуться), счет 3 – 4 – руки опустить через стороны	3 – 5 раз; счет 1 – 2 – вдох, 3 – 4 – выдох
2	ИП – стойка руки на поясе, счёт 1 – 2 – прогнуться, локти отвести назад, счёт 3 – 4 – ИП	3 – 5 раз; счет 1 – 2 – вдох, 3 – 4 – выдох
3	ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны, счет 1 – 2 – круговые движения в плечевых суставах вперёд, 3 – 4 – назад	3 – 5 раз; счёт 1 – 2 – выдох; 3 – 4 – вдох
4	ИП – стойка, руки в стороны, счет 1 – 2 – обнять руками грудную часть туловища, счёт 3 – 4 – ИП	3 – 5 раз; счёт 1 – 2 – выдох, 3 – 4 – вдох
5	ИП – стойка ноги врозь, счёт 1 – сгибаясь, коснуться правым локтем левого колена, счёт 2 – 3 – наклон вперёд, счёт 4 – ИП	4 – 5 раз; счёт 1 – 2 – 3 – выдох, ИП – вдох
6	ИП – ОС, счёт 1 – сгибаясь, коснуться правым локтем левого колена, счёт 2 – ИП, счёт 3 – 4 – повторить другой ногой и рукой	5 – 6 раз; счёт 1 – выдох, 2 – вдох
7	ИП – стойка руки вверху в замке, счёт 1 – наклон в правую сторону, счёт 2 – ИП, счёт 3 – наклон влево, счёт 4 – ИП	4 – 5 раз; счёт 1 – выдох, 2 – вдох
8	Упражнения с гимнастической палкой: ИП – ОС, палка внизу, счёт 1 – 4 – палку вверх (горизонтально), счёт 1 – 4 – ИП	5 – 6 раз; счёт 1 – 4 при выполнении упр. – вдох, 1 – 4 (к ИП) – выдох
9	ИП – стойка ноги врозь, палка на лопатках, счёт 1 – 2 – поворот туловища вправо, счёт 3 – 4 – ИП	5 – 6 раз; счёт 1 – 2 – вдох, счёт 3 – 4 – выдох
10	ИП – ОС, палка внизу, горизонтально полу, счёт 1 – 2 – выпад правой ногой вперёд, палка вверх, счёт 3 – 4 – ИП; то же другой ногой	5 – 6 раз; счёт 1 – 2 – вдох, счёт 3 – 4 – выдох
11	ИП – ОС, счёт 1 – 2 – приседание на носках, палка вперёд на уровне груди, счёт 3 – 4 – ИП	5 – 6 раз; счёт 1 – 2 – выдох, счёт 3 – 4 – вдох
12	ИП – ОС, палка сзади внизу, счёт 1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд, махи руками вверх, счёт 4 – ИП	4 – 5 раз; дыхание произвольное

Таблица 13.6

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, методические указания
1	ИП – лёжа на спине, счёт 1 – 2 – руки в стороны – вверх, счёт 3 – 4 – ИП	3 – 5 раз, счёт 1 – 2 – вдох, счёт 3 – 4 – выдох
2	ИП – лёжа на спине, руки в стороны, счёт 1 – 2 – обхватить руками грудную часть туловища, счёт 3 – 4 – ИП	4 – 6 раз, счёт 1 – 2 – выдох, счёт 3 – 4 – вдох
3	ИП – лёжа на спине, поочерёдное сгибание ног в коленях (велосипед)	Не задерживая дыхание
4	ИП – сидя, счёт 1 – 2 – согнуть правую ногу в колене (обхватить её руками), счёт 3 – 4 – ИП; то же левой ногой	3 – 5 раз, счёт 1 – 2 – выдох, счёт 3 – 4 – вдох
5	ИП – сидя, счёт 1 – руки вверх, счёт 2 – 3 наклон вперёд, счёт 4 – ИП	4 – 5 раз, счёт 1 – вдох, счёт 2 – 3 – 4 – удлинённый выдох
6	ИП – сидя, счёт 1 – руки в стороны, поворот туловища вправо, счёт 2 – ИП, счёт 3 – руки в стороны, поворот туловища влево, счёт 4 – ИП	Счёт 1 – вдох, счёт 2 – выдох, счёт 3 – вдох, счёт 4 – выдох
7	ИП – сидя, счёт 1 – руки вверх, счёт 2 – 3 – наклон вперёд, счёт 4 – ИП	Счёт 1 – вдох, счёт 2 – 3 – 4 – удлинённый выдох с произношением согласных звуков
8	ИП – стойка ноги врозь, счёт 1 – руки через стороны вверх, счёт 2 – 3 – 4 – ИП	5 – 6 раз, счёт 2 – 3 – 4 – удлинённый выдох
9	ИП – стойка ноги врозь, счёт 1 – руки в замок вверх, счёт 2 – 3 – наклон вправо, счёт 4 – ИП	ИП – стойка ноги врозь, счёт 1 – руки в замок вверх, счёт 2 – 3 – наклон вправо, счёт 4 – ИП
10	ИП – стойка ноги врозь, руки на пояс, счёт 1 – прогнуться в грудном отделе, счёт 2 – 3 – 4 – ИП	4 – 5 раз, счёт 2 – 3 – 4 – удлинённый выдох с произношением согласных звуков
11	ИП – стойка ноги врозь, счёт 1 – прогнуться, руки вверх; счёт 2 – 3 – наклон вперёд, счёт 4 – ИП	4 – 5 раз, счёт 1 – вдох, счёт 2 – 3 – 4 – удлинённый выдох
12	ИП – ОС, счёт 1 – руки вверх, мах правой ногой назад; счёт 2 – 3 – 4 – ИП	4 – 5 раз, счёт 1 – вдох, счёт 2 – 3 – 4 – выдох
13	ИП – ОС, счёт 1 – 2 – полуприсед, руки назад, счёт 3 – 4 – ИП	4 – 5 раз; счёт 1 – 2 – выдох, счёт 3 – 4 – вдох
14	ИП – упор стоя на коленях, счёт 1 – прогнуться, поднять голову; счёт 2 – 3 – голову опустить, спину выгнуть; счёт 4 – ИП	4 – 5 раз; счёт 1 – вдох, счёт 2 – 3 – 4 – удлинённый выдох с произношением согласных звуков
15	Ходьба, подсчёт пульса	

Таблица 13.7

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, методические замечания
1	ИП – лёжа на спине, согнуть ноги в коленях; вдох – брюшная стенка выпячивается	Чередование напряжения с расслаблением
2	ИП – лёжа на спине, счёт 1 – 2 – согнуть левую ногу в коленном суставе, коснуться его правой рукой, счёт 3 – 4 – ИП; то же другой ногой и рукой	4 – 5 раз; счёт 1 – 2 – выдох, 3 – 4 – вдох
3	ИП – лёжа на спине, счёт 1 – 2 – согнуть левую ногу в тазобедренном суставе, коснуться его кистью правой руки; счёт 3 – 4 – ИП; то же другой ногой и рукой	4 – 5 раз; счёт 1 – 2 – выдох, 3 – 4 – вдох, лёжа расслабиться
4	ИП – лёжа на правом боку, правая рука под головой, левая вдоль туловища, ноги согнуты в коленях; диафрагмальное дыхание; то же на левом боку	4 – 6 раз
5	ИП – упор стоя на коленях, счёт 1 – 2 – мах правой ногой назад, счёт 3 – коснуться правым коленом груди, счёт 4 – ИП; то же другой ногой	6 – 7 раз, дыхание произвольное
6	ИП – стойка, ноги на ширине плеч; счёт 1 – руки через стороны вверх (потянуться), счёт 2 – 3 – наклон вправо, отставляя правую ногу на носок, счёт 4 – ИП; то же в другую сторону	5 – 6 раз, счёт 1 – вдох, 2 – 3 – выдох, 4 – вдох-выдох
7	ИП – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе; счёт 1 – 2 – свести локти впереди; счёт 3 – отвести локти назад, прогнуться в грудном отделе; счёт 4 – ИП	4 – 5 раз; счёт 1 – 2 – выдох, 3 – вдох, 4 – выдох
8	ИП – стойка ноги врозь, руки за голову; счёт 1 – 2 – поворот туловища направо, правая рука в сторону, счёт 3 – 4 – ИП; то же в другую сторону	5 – 6 раз; счёт 1 – 2 с поворотом – вдох, счёт 3 – 4 – выдох, расслабиться
9	ИП – ОС, счёт 1 – 2 – руки вперед, вверх, правую ногу отвести назад на носок; счёт 3 – 4 – ИП	5 – 6 раз, счёт 1 – 2 – вдох, счёт 3 – 4 – выдох
10	ИП – ОС, счёт 1 – 2 – отвести правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, счёт 3 – 4 – ИП; то же в другую сторону	4 – 6 раз, дыхание произвольное
11	ИП – ОС, счёт 1 – 2 – поднять левую ногу, согнутую в колене, коснуться колена локтем правой руки, счёт 3 – 4 – ИП	4 – 6 раз; счёт 1 – 2 – выдох, 3 – 4 – вдох
12	ИП – ОС, счёт 1 – 2 – поднять руки вверх, счёт 3 – 4 – расслабленно отпустить	
13	Ходьба (на 4 шага – вдох, на 4 шага – выдох)	