

# Загальна фізична підготовка

## Перший комплекс вправ зарядки

1. Енергійна ходьба протягом 30 с по кімнаті чи на місці, рухи рук широкі, вільні; прискорюючи крок, перейти на біг (1 хв) і знову на швидку ходьбу; сповільнити крок (15—20 с). Мал. 1.

2. В. п. — о. с. 1 — стійка на правій нозі, ліву назад, на носок, руки за голову; 2 — руки вгору; 3 — руки за голову; 4 — в. п.; 5—8 те саме, праву ногу назад. Вагу



Мал. 1.



В. п.



Мал. 2.



В. п.

Мал. 3.



В. п.



Мал. 4.



2



В. п.

Мал. 5.



1



В. п.

Мал. 6.



1-2



В. п.



1

Мал. 7.



2

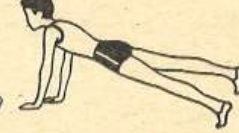


В. п.



1

Мал. 8.



2

тіла зберігати на опорній нозі. При рахунку «2» глянути на кисті рук. Мал. 2.

3. В. п. — руки на поясі. 1—3 — стійка на лівій нозі, праву вбік, на носок, три пружні нахили вправо, ліву руку за голову; 4 — в. п.; 5—8 — те саме з нахилами вліво. Мал. 3.

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 — з поворотом тулуба наліво, ліву руку в сторону; 2 — нахил уперед — управо, ліву руку вперед (доторкнутися до носка правої ноги); 3 — випростатися, ліву руку в сторону; 4 — в. п. Мал. 4.

5. В. п. — руки в сторони. 1 — ліву ногу вперед, оплеск під нею; 2 — в. п.; 3—4 те саме, праву вперед. Ноги тримати прямими, в тазостегнових суглобах не згинатися. Оплеск робити енергійно. Мал. 5.

6. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1—2 — напівприсід на правій, нахил уліво, оплеск над

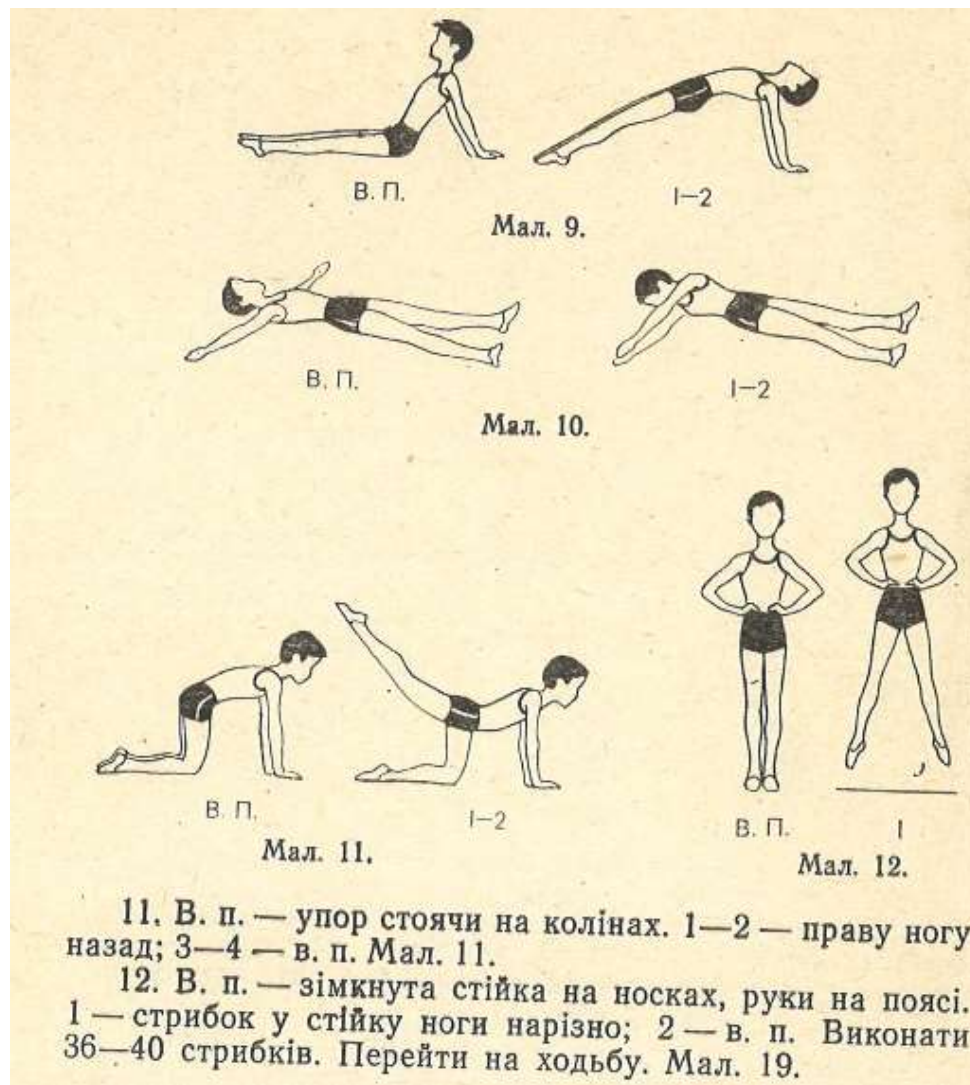
головою; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме на лівій. Вправу виконувати точно в лицевій площині (не нахилитися уперед, не відставляти таз назад). Мал. 6.

7. В. п. — сид (руки на підлозі, ззаду). 1 — зігнути ліву ногу; 2 — випростати вперед; 3 — зігнути; 4 — в. п.; 5—8 — те саме правою. Мал. 7.

8. В. п. — упор присівши. 1 — упор лежачи; 2 — упор лежачи, ноги нарізно; 3 — упор лежачи; 4 — в. п. Мал. 8.

9. В. п. — сид (руки на підлозі, ззаду). 1—2 — упор ззаду лежачи; 3—4 — в. п. Виконуючи упор ззаду лежачи, доторкнутися носками до підлоги, голову нахилити назад. Мал. 9.

10. В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, руки в сторони. 1—2 — з поворотом тулуба направо, руки вперед, 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме наліво. П'яти від підлоги не відиривати. Мал. 10.



Виконай і запиши на відео вправи (1 вправа- 1 бал)

та надішли на [david.igor1961@gmail.com](mailto:david.igor1961@gmail.com) або на вайбер 0987613794