

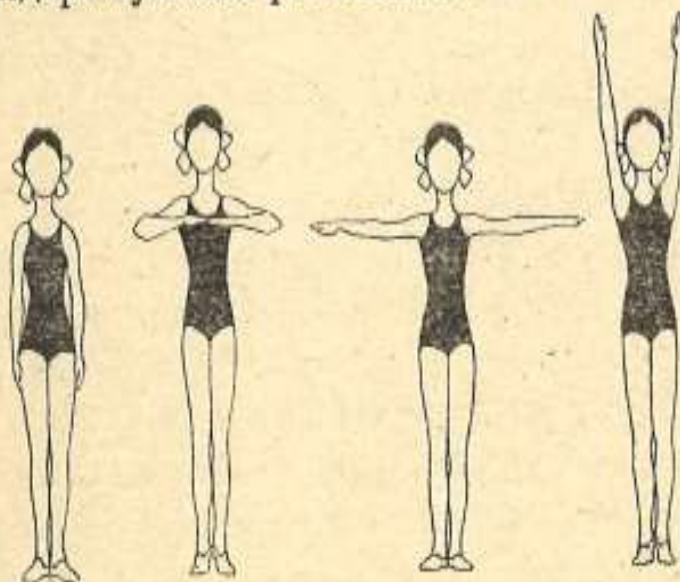
Загальна фізична підготовка

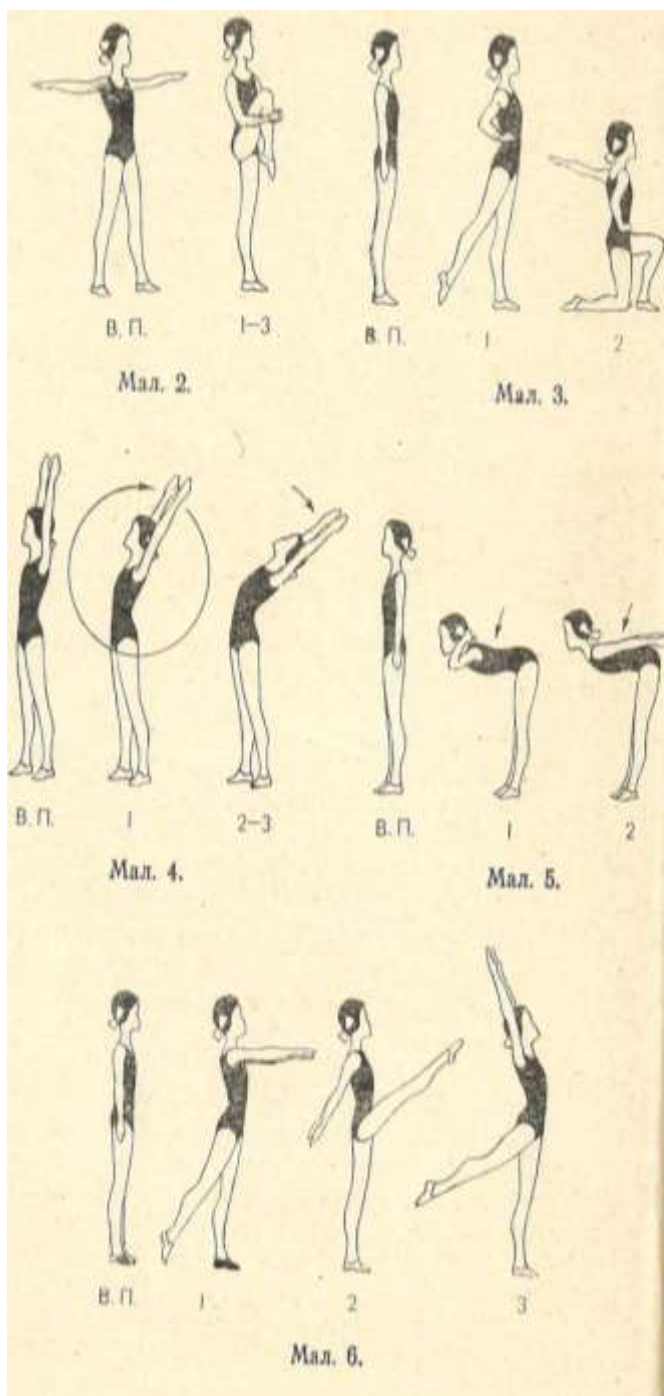
Перший комплекс вправ зарядки

1. Енергійна ходьба протягом 30 с по кімнаті чи на місці, рухи рук широкі, вільні; прискорюючи крок, перейти на біг (2 хв) і знову на швидку ходьбу; сповільнити крок (15—20 с).

2. В. п. = о. с. 1 = стійка на носках, руки перед грудьми; 2 — опуститися в о. с., руки в сторони; 3 — стійка на носках, руки вгору; 4 — в. п. Ускладнення: виконати із заплющеними очима. Мал. 1.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1—3 — стійка на лівій нозі, праву зігнути вперед і хватом рук за середину гомілки притиснути до грудей; 4 = в. п.; 5—8 — те саме, стійка на правій. Особливу увагу звернути на встановлення тіла у вертикальне положення для ефективного підтримування рівноваги. Мал. 2.





4. В. п. — о. с. 1 — кроком лівої перейти в стійку на ній, праву назад, на носок, руки на пояс; 2 — стійка на правому коліні, праву руку на пояс, ліву вбік; 3 — підвестися в положення рахунку «1»; 4 — в. п. Мал. 3.

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 — коло руками назад; 2—3 — два пружних нахили назад; 4 — в. п. Під час нахилів ноги не згинати, руки фіксувати на ширині плечей, голову нахилити назад. Мал. 4.

6. В. п. — о. с. 1—3 — три пружних нахили прогнувшись; руки на рахунок «1» — за голову; на «2» — назад; на «3» — за голову; 4 — в. п. Мал. 5.

7. В. п. — о. с. 1 — стійка на лівій нозі, праву назад, на носок, руки вперед; 2 — стійка на лівій, праву вперед, руки назад; 3 — стійка на лівій, праву назад — донизу, руки вгору; 4 — в. п.; 5—8 — те саме, стійка на правій. Особливу небезпеку для збереження стійкості становить тривалий вільний рух ногою. Тому для створення уявлення про стійкість тіла рекомендується додаткова опора: перші два-три виконання слід провести в повільному темпі, біля стіни (стола, стільця), злегка доторкуючись рукою. Надалі вправу робити в широкій амплітуді, добитися узгодженості рухів рук і ноги. Мал. 6.

8. В. п. — стійка на правому коліні, ліву ногу вбік на носок, руки вгору. 1 — нахил уліво; 2 — упор стоячи на правому коліні, ліву ногу вбік; 3 — упор стоячи на колінах; 4 — стійка на лівому коліні, праву вбік, на носок, руки вгору — в. п. Мал. 7.

9. В. п. — упор лежачи на зігнутих руках. 1—2 — розгинаючи руки, перейти в упор лежачи на лівому стегні, праву ногу назад; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме, ліву ногу назад. Мал. 8.

10. В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, руки в сторони. 1 — енергійно піднімаючи тулуб і згинаючи ноги, прийняти положення щільного групування сидячи; 2 — перекач назад у групуванні до дотику лопатками і потилицею до підлоги; 3 — перекач вперед у групуванні; 4 — в. п. Мал. 9.

11. В. п. — сидячи на правому стегні, ліва нога зігнута назад. 1—2 — упор ззаду лежачи (опора правою рукою), ноги нарізно; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме лівою рукою. Мал. 10.

12. В. п. — руки на поясі. 1 — стрибок на двох ногах; 2 — стрибок на правій, ліва назад-донизу; 3 — стрибок на

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

та надішли на david.igor1961@gmail.com або на вайбер 0987613794