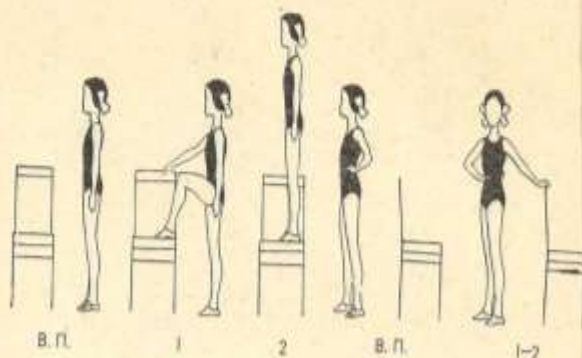


Загальна фізична підготовка

Комплекс вправ із стільцем

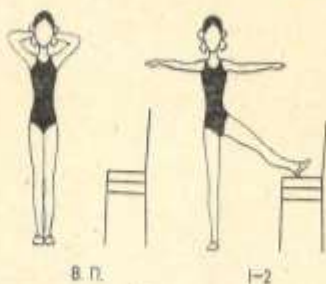
1. Енергійна ходьба протягом 30 с по кімнаті чи на місці, рухи рук широкі, вільні; прискорюючи крок, перейти на біг (1 хв) і знову на швидку ходьбу; сповільнити крок (15—20 с).

2. В. п. — о. с., стілець спереду, боком. 1 — крок лівою на стілець, праву руку на його спинку; 2 — стати на стільці в основну стійку; 3 — крок правою назад, на підлогу;



Мал. 13.

Мал. 14.



Мал. 15.

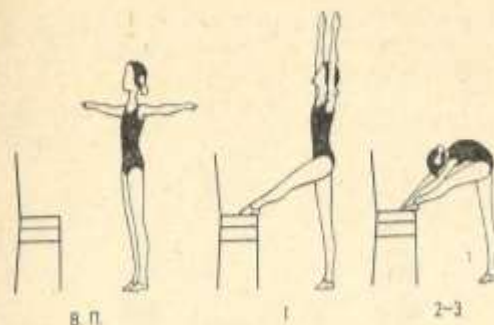
праву руку на спинку стільця; 4 — в. п.; 5—8 — те саме другою ногою. Мал. 13.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі, спина до спинки стільця. 1—2 — з поворотом тулуба наліво, ліву руку на спинку стільця; 3—4 — в. п. Мал. 14.

4. В. п. — о. с. лівим боком до стільця, руки за головою. 1—2 — ліву вбік, п'ятою на стілець, руки в сторони; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме правою. Мал. 15.

5. В. п. — о. с. обличчям до стільця, руки в сторони. 1 — ліву ногу на стілець, руки вгору; 2—3 — два пружних нахили; 4 — в. п.; 5—8 — те саме правою ногою. Мал. 16.

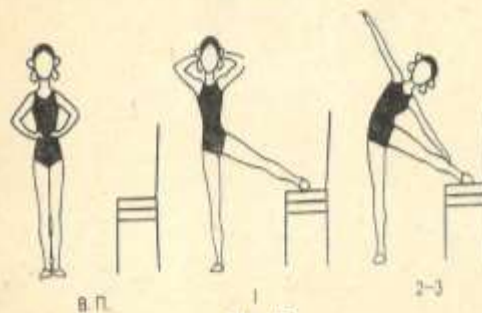
6. В. п. — сид на підлозі, стілець праворуч, на рівні стоп. 1—2 — сид кутком, ноги на стілець; 3—4 — в. п. (стілець ліворуч). Ускладнення: 1—2 — сид кутком; 3—4 — в. п. Мал. 17.



Мал. 16.



Мал. 17.

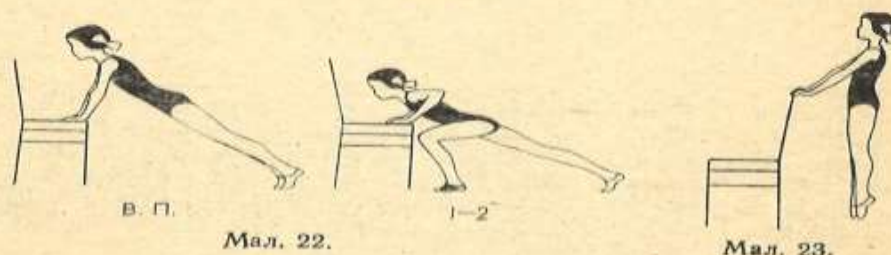
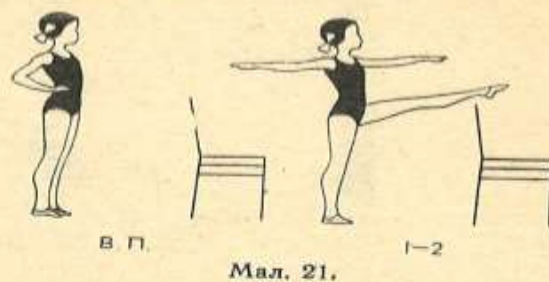
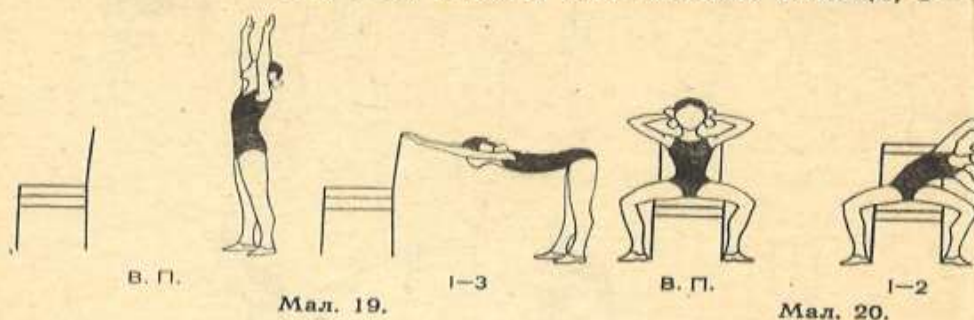


Мал. 18.

7. В. п. — о. с. лівим боком до стільця, на відстані кроку, руки на поясі. 1 — ліву ногу вбік, на стілець, руки за голову; 2—3 — два пружних нахили вліво, руки в сторони; 4 — в. п.; 5—8 — те саме правою ногою. Мал. 18.

8. В. п. — стійка ноги нарізно за крок від стільця, руки вгору. 1—3 — три пружні нахили прогнувшись, руки на спинку стільця; 4 — в. п. Мал. 19.

9. В. п. — сід ноги нарізно на стільці, п'яти торкаються його передніх ніжок, руки за головою. 1—2 — нахил уліво; 3—4 — в. п. Мал. 20.
10. В. п. — о. с. за крок від спинки стільця, руки на поясі. 1—2 — ліву ногу вперед, над спинкою стільця; 3—



4 — в. п.; 5—8 — те саме правою. Зберігати вертикальне положення. Опорна і махова ноги — прямі. Мал. 21.

11. В. п. — упор лежачи. 1 — упор лежачи на зігнутих руках, зігнути ліву ногу; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме, праву. Мал. 22.

12. В. п. — о. с. за крок від спинки стільця, руки на стільці. 1 — стрибок вгору з опорою на спинку стільця; 2 — в. п. Після виконання стрибків перейти на ходьбу. Мал. 23.

Виконай вправи зніми на відео (1 вправа — 1 бал)

Відповідь направляй на david.igor1961@gmail.com або на вайбер 0987613794