

Загальна фізична підготовка

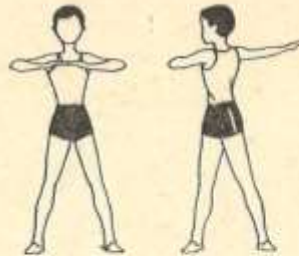
Другий комплекс вправ зарядки

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

2. В. п. — о. с. 1—2 — стійка на лівій нозі, праву назад, на носок, руки в сторони, долонями догори (прогнутись у грудній частині); 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме, стоячи на правій. У момент прогинання вагу тіла зберігати на опорній нозі. Мал. 13.



В. п. 1—2
Мал. 13.



В. п. 1—3
Мал. 14.



В. п. 1
Мал. 15.



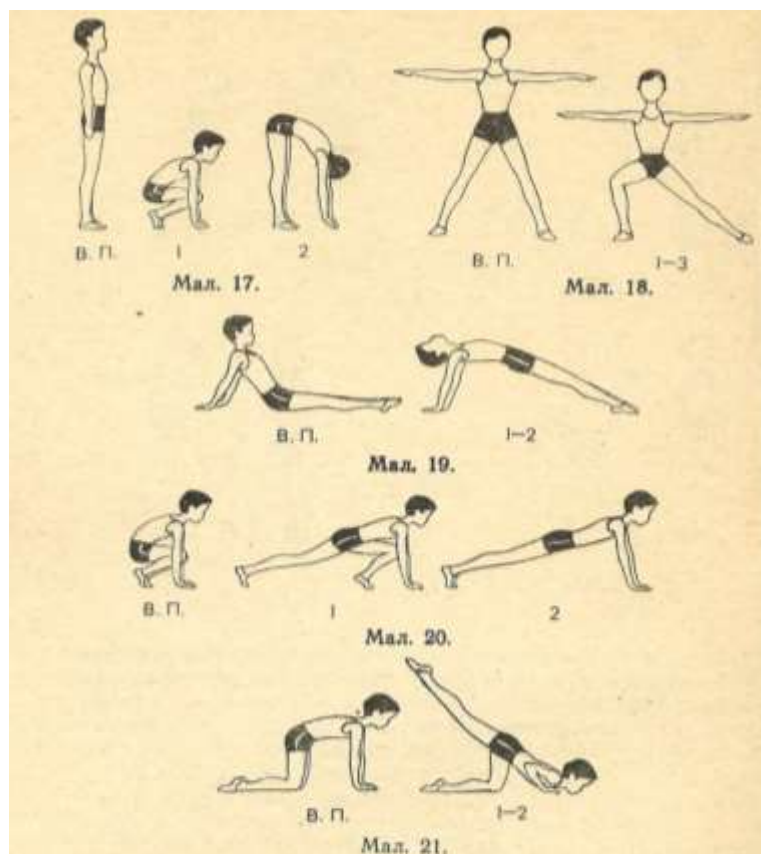
В. п. 1—2
Мал. 16.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1—3 — праву руку в сторону, три пружні повороти тулуба направо; 4 — в. п.; 5—8 — те саме наліво. Повороти виконувати енергійно, збільшуючи амплітуду. З місця не сходити, ноги не згинати, не нахилитись. Мал. 14.

4. В. п. — о. с. 1 — стійка на лівій нозі, праву вбік, на носок, нахил управо, праву руку на пояс, ліву за голову; 2 — в. п.; 3—4 — те саме вліво. Виконувати в лицевій площині. При нахилі вагу тіла зберігати на опорній нозі. Мал. 15.

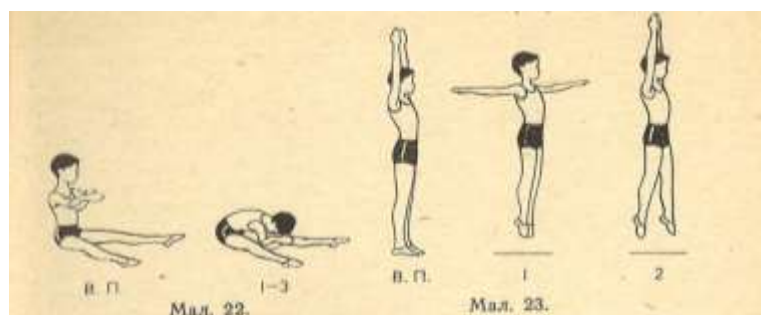
5. В. п. — о. с. 1—2 — праву ногу назад — донизу, руки за голову, прогнутись в грудній частині; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме, відставляючи ліву. Мал. 16.

6. В. п. — о. с. 1 — упор присівши; 2 — упор стоячи зігнувшись; 3 — упор присівши; 4 — в. п. Випрямляючи ноги з упору присівши (на рахунок «2»), намагатися не відривати руки від підлоги. Мал. 17.



7. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — напівприсід на правій; 2—3 — два пружних напівприсідання; 4 — в. п.; 5—8 — те саме на лівій. Мал. 18.

8. В. п. — сід. 1—2 — упор ззаду лежачи; 3—4 — в. п. Прогинаючись, відтягати носки, доторкнутися ними до підлоги. Надалі упор ззаду лежачи виконувати на один пахунок. Мал. 19.



9. В. п. — упор присівши. 1—2 — по черзі відставляючи ноги (праву, а потім ліву) назад, прийняти положення упору лежачи; 3—4 — згинаючи праву, а потім ліву, повернутись у положення упор присівши — в. п. Руки тримати, напруженими, не «провалюватися» в плечах. Мал. 20.

10. В. п. — упор стоячи на колінах. 1—2 — випрямляючи праву ногу і піднімаючи її вгору-назад, зігнути руки до дотику грудьми підлоги; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме, випрямляючи ліву ногу. Мал. 21.

11. В. п. — сід ноги нарізно (якнайширше), руки охоплюють лікті (перед собою); 1—3 — виконати три пружні нахили, намагаючись торкнутися передпліччями підлоги; 4 — в. п. Ноги прямі, носки відтягнені. Мал. 22.

12. В. п. — руки вгору. 1 — стрибок, руки в сторони; 2 — стрибок в стійку 1 ноги нарізно, руки вгору, оплеск над головою. Сtribати легко, на носках. Виконати 32 стрибки. Перейти на ходьбу. Мал. 23.

Спеціальні фізичні вправи