

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 (2 хв) і знову на швидку ходьбу; сповільнити крок (15—20 с).

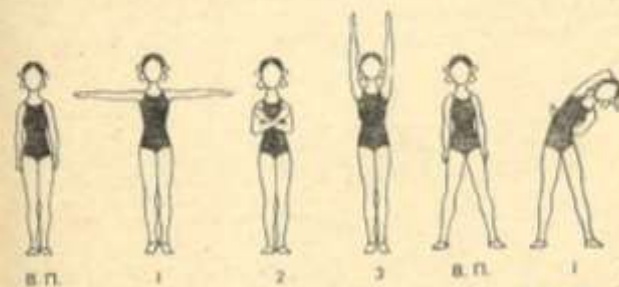
2. В. п. — о. с. 1 — стійка на носках, руки в сторони; 2 — опуститися в о. с., руки до грудей експресно; 3 — стійка на носках, руки вгору; 4 — в. п. Мал. 12.

3. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — нахилитися вліво, зігнути праву руку над головою, ліву назад; 2 — в. п.; 3—4 — те саме вправо. Нахили виконувати енергійно, допомагаючи активним рухом рук. Мал. 13.

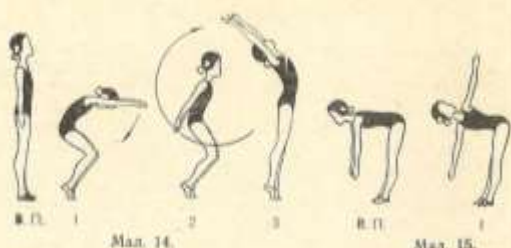
4. В. п. — о. с. 1 — круглий напівприсід, руки вгору; 2—3 — поступово розгинаючи ноги, послідовно виносячи вперед коліна, стегна і груди, випростатися, дугами до низу підняти руки вгору («хвиля»); 4 — в. п. Спочатку вправу можна виконувати, притримуючись рукою за край столу чи спинку стільця і супроводжуючи «хвилю» рухом однієї руки. Мал. 14.

5. В. п. — вузька стійка ноги нарізно, нахил, руки вперед. 1 — поворот тулуба наліво, руки в сторони; 2 — в. п.; 3 — поворот тулуба направо, руки в сторони; 4 — в. п. Мал. 15.

6. В. п. — о. с. 1 — випад лівою ногою вперед, руки в сторони; 2 — в. п.; 3—4 — те саме правою. Положення рук можна змінювати: перед грудьми; за голову; вперед; одна вбік, друга вгору; назад; на пояс і т. д. Мал. 16.



Мал. 13.



Мал. 14.

Мал. 15.



Мал. 16.

Мал. 17.

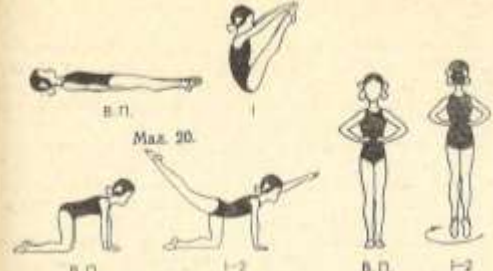


Мал. 18.

Мал. 19.



7. В. п. — стійка на колінах (коліна разом, стопи нарізно), руки за головою. 1—2 — нахилитися назад, доторкнутися пальцями рук до стіп; 3 — випростовуючись,



Мал. 20.

Мал. 21.

Мал. 22.

сісти на підлогу; 4 — в. п. Якщо рухливість у колінних суглобах недостатня, тоді на рахунок «3» сісти не на підлогу, а на п'яті. Мал. 17.

8. В. п. — упор лежачи, руки зігнуті. 1 — розгинаючи руки, перейти в упор лежачи на стегнах; 2 — зусиллям м'язів підняти тіло вгору — упор лежачи; 3 — упор лежачи на стегнах; 4 — в. п. Мал. 18.

9. В. п. — сид (руки на опорі ззаду). 1 — сид зігнувши ноги, торкаючись носками підлоги; 2 — сид кутом; 3 — сид із зігнутими ногами (положення рахунку «1»); 4 — в. п. Тулуб назад дуже не відхиляти, руки тримати прямими. Мал. 19.

10. В. п. — лежачи на спині. 1 — сид кутом із захватом ніг; 2 — в. п. Мал. 20.

11. В. п. — упор стоячи на колінах. 1—2 — праву ногу назад, ліву руку вгору; 3—4 — в. п.; 5—6 — те саме, ліву ногу назад, праву руку вгору. Вправу можна виконувати із заплющеними очима. Мал. 21.

12. В. п. — руки на поясі. 1—8 — стрибки вгору з поворотом направо-кругом; 9—16 — стрибки вгору з поворотом наліво-кругом; 17—32 — повторити. Сtribати максимально вгору, випроставшись у польоті. Перейти на швидку ходьбу, поступово сповільнювати темп. Мал. 22.

Спеціальна фізична підготовка(розвиток сили)



Пресс



Квадрицепсы



Ягодицы



Трицепсы



Бицепсы



Спина



Грудь



sit-ups



lunges



squats



close grip push-ups



leg curls



pull-ups



push-ups

*кожну вправу виконувати 3 рази по 10-12 повторень