

Загальна фізична підготовка

Комплекс вправ зарядки

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

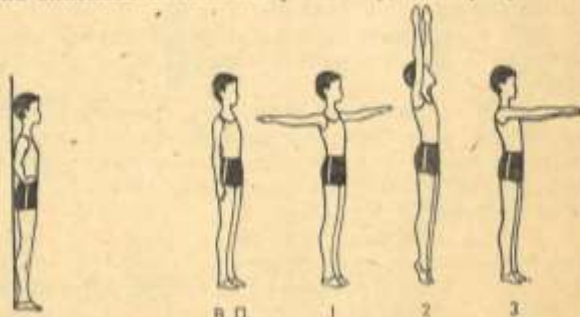
2. В. п. — стійка спиною до стінки, руки на поясі. Потиліця, лопатки, сідниці, п'яті торкаються стінки (без плінтуса). Запам'ятати положення всіх частин тіла. Зробити крок уперед, зберігати прийняту позу. Мал. 1.

3. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — стійка на носках, руки вгору, потягтися; 3 — опуститися на всю стопу, руки вперед; 4 — в. п. Стежити за точним положенням рук, тулуб тримати прямо. Ускладнення: виконати із заплющеними очима. Мал. 2.

4. В. п. — руки за головою. 1—2 — стійка на лівій нозі, праву назад-донизу, руки вгору-назовні, дивитися вгору; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме, ліву назад-донизу. Мал. 3.

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1—2 — нахил управо; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме вліво. Нахил можна виконувати на кожний рахунок. Площину (лицеву), в якій робиться рух, не змінювати. Мал. 4.

6. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — руки вгору (прогнувшись); 2 — нахил, руки назад (до підказу); 3 — випростатися, руки вгору; 4 — в. п. Перші два-три повторення можна виконати в повільному темпі (на два рахунки —



Мал. 1.

Мал. 2.



Мал. 5.



Мал. 10.

Мал. 11.

рух). У положенні руки вгору голову нахилити назад; під час нахилу тулуба ноги тримати прямими. Мал. 5.

7. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1—2 — напівприсід на лівій нозі, руки вперед; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме на правій. Після завершення напівприсід можна виконувати на один рахунок. Присідати на повній стоні, п'яті від підлоги не відривати. Мал. 6.

8. В. п. — руки за спиною. 1—2 — стійка на правій нозі, ліва зігнута вперед і притиснута руками до голови, нахилена вперед; 3—4 — в. п.; 5—8 —

те саме на лівій. Намагатися не сходити з місця, опору ногу тримати прямою, спину округлити. Мал. 7.

9. В. п. — упор стоячи на колінах. 1—2 — праву ногу назад, ліву руку вгору; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме, ліву ногу назад. Ногі піднімати прямо, руки не згинати, голову вперед не нахилити, зберігати рівновагу. Мал. 8.

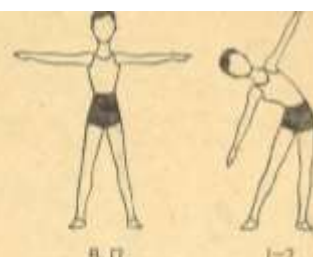
10. В. п. — лежачи на спині. 1 — енергійно піднімати тулуб і згинаючи ноги, прийняти положення шийного групування сидячи; 2 — тримати; 3—4 — в. п. Групуватися швидко й різко. Притискати ноги до грудей, розводячи коліна злегка в сторони. Мал. 9.

11. В. п. — сід ноги нарізно (якнайширше), руки в сторони. 1 — нахил уперед-уліво, праву руку вперед, ліву назад (правою рукою доторкнутися до носка лівої ноги); 2 — в. п.; 3—4 — те саме вперед-управо. Рух до ноги робити різноманітною рукою. Ногі не згинати. Мал. 10.

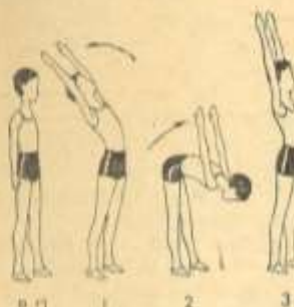
12. В. п. — руки на поясі. 1 — стрибком у стійку ноги нарізно, руки зігнуті в сторони; 2 — стрибком у в. п.; 3 — стрибок, руки вгору; 4 — стрибок, в. п. Стрибки виконувати максимально вгору, в швидкому темпі. Зробити 24—32 стрибки. Перейти на ходьбу. Мал. 11.



Мал. 3.



Мал. 4.



Мал. 5.

Мал. 6.



Мал. 7.



Мал. 8.



Мал. 9.

Спеціальна фізична підготовка