

Загальна фізична підготовка

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) і знову на швидку ходьбу; уповільнити крок (15—20 с). Мал. 1.

2. В. п. — стійка спиною до стінки. Потилиця, лопатки, сидниці, п'яти торкаються стінки (без плінтуса). Запам'ятати положення всіх частин тіла. Зробити крок уперед, зберігаючи прийняте положення. Мал. 2.

3. В. п. — о. с. біля стінки, руки за головою, лікті вперед. 1—2 — стійка на носках, лікті в сторони; 3—4 — в. п. Мал. 3.

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 — стійка на лівій, праву вбік, на носок, нахил праворуч; 2 — в. п.; 3—4 — те саме ліворуч. Мал. 4.

5. В. п. — о. с., руки назад. 1 — руки вперед — догори; 2 — руки вгору; 3 — нахил уперед, доторкнутися пальцями до підлоги; 4 — в. п. Мал. 5.

6. В. п. — о. с. за крок від стінки. 1 — руки вгору; 2 — 3 — нахил назад, доторкнутися пальцями рук до стінки, подивитися на місце дотику; 4 — в. п. Мал. 6.



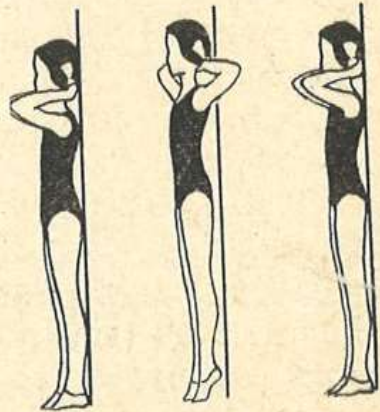
1

Мал. 1.



2

Мал. 2.

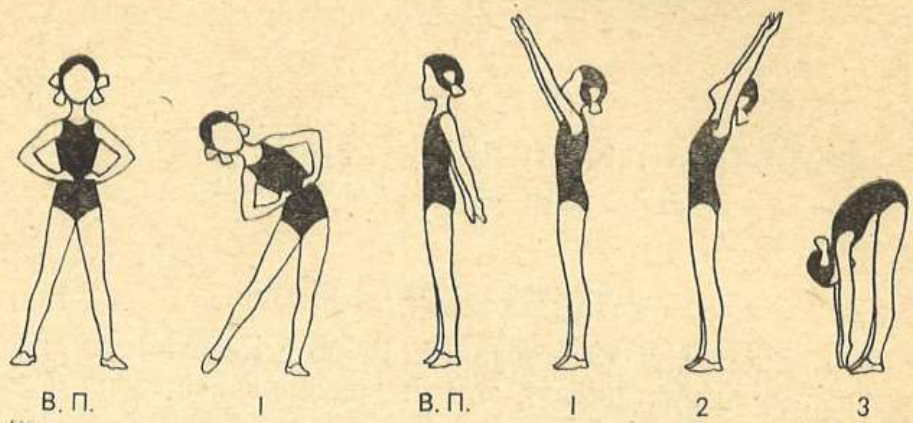


В.П.

1-2

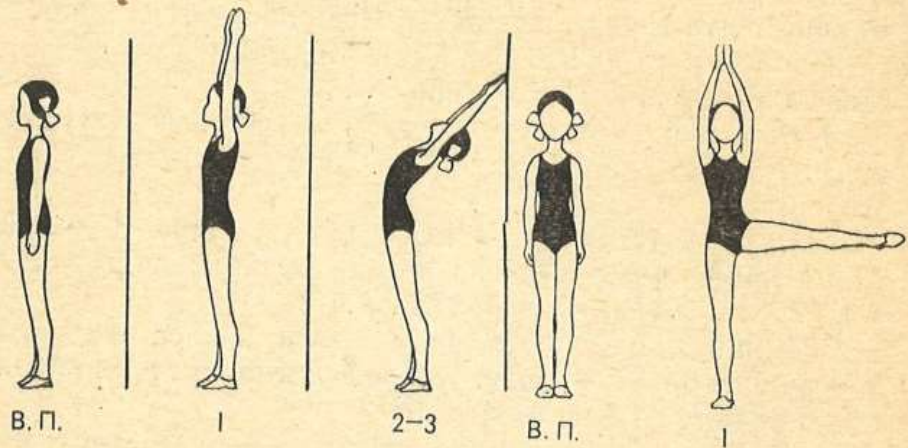
3-4

Мал. 3.



Мал. 4.

Мал. 5.



Мал. 6.

Мал. 7.

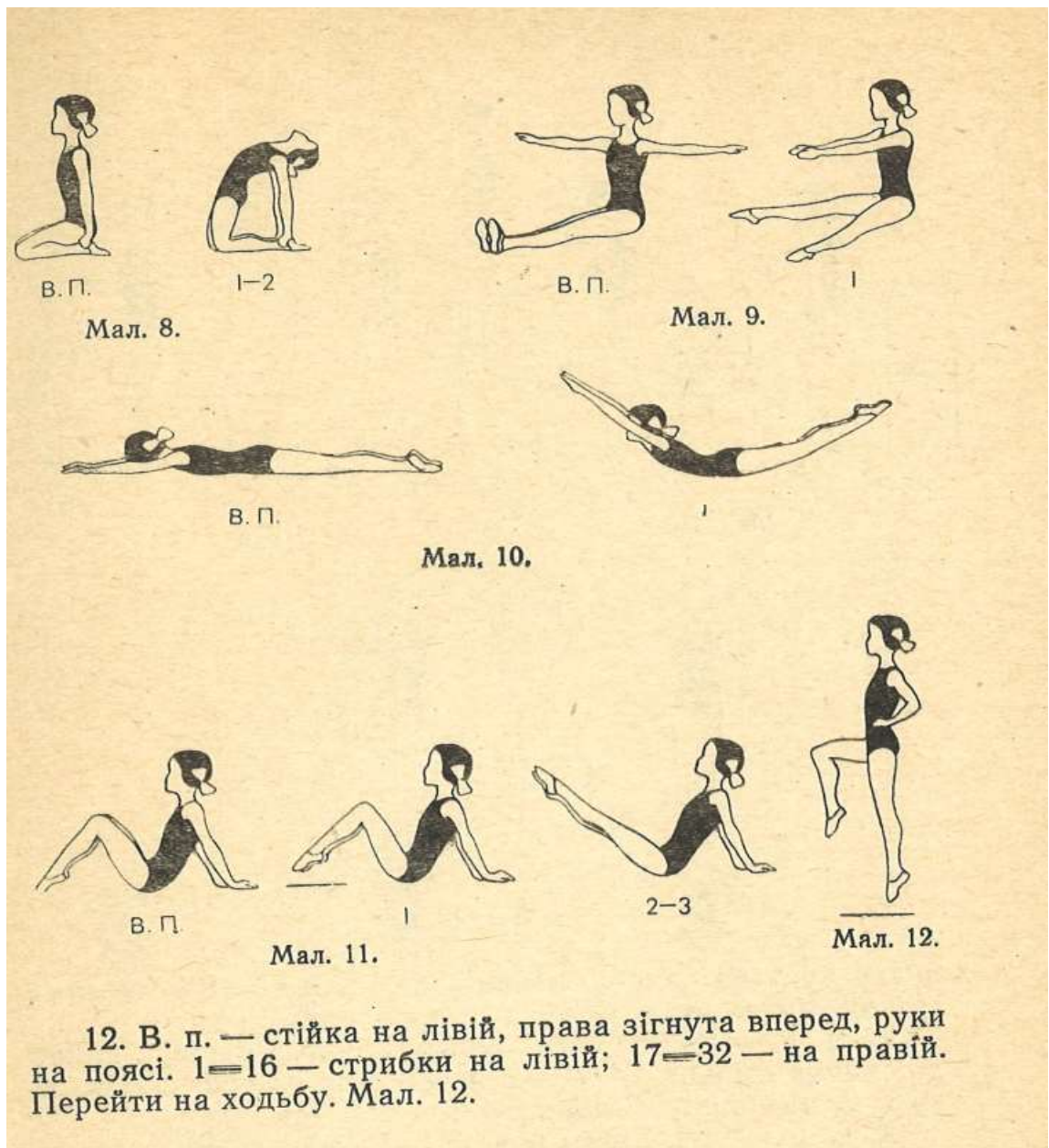
7. В. п. — о. с. 1 — ліву ногу вбік, дугами назовні (через сторони) руки вгору, оплеск; 2 — в. п.; 3—4 те саме правою ногою. Мал. 7.

8. В. п. — сид на п'ятах, хват за них. 1—2 — стійка на колінах прогнувшись; 3—4 — в. п. Мал. 8.

9. В. п. — сид, руки в сторони. 1 — сид ноги нарізно, руки вперед; 2 — в. п. Мал. 9.

10. В. п. — лежачи на животі, руки вгору. 1—2 — руки і ноги назад (підняти руки, голову, відірвати від підлоги ноги — прогнутися); 3—4 — в. п. Мал. 10.

11. В. п. — сид зігнувши ноги (руки на підлозі ззаду). 1 — трохи підняти носки над підлогою; 2—3 випрямити ноги, прийняти положення сиди кутом; 4 — в. п. Мал. 11.



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

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