



Фізичне виховання
Комплекс загальнорозвиваючих
вправ з предметами
Методичні вказівки до практичних занять
для студентів усіх спеціальностей
денної форми навчання__



Фізичне виховання. Комплекси загально розвиваючих вправ з предметами: Методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання Кравчик С.В.: - Ковель: КПЕК ЛНТУ, 2011-56с.

Методичні вказівки до практичних занять містять інформацію щодо комплексів загально розвиваючих вправ з предметами і розробки для практичного виконання. Запропоновані вправи з м'ячем, з гімнастичною палицею, з гантелями, з скакалкою та гімнастичною лавою.

Запропоноване навчально-методичне видання надає змогу студентам ознайомитись з унікальним комплексом для всіх частин тіла: ніг, рук, попереку тощо та засвоїти методику проведення занять з виконання ЗРВ. Складність вправ зростає відповідно віковим особливостям студентів, як для юнаків так і для дівчат. У кожному комплексі є вправи, що формують правильну поставу. Опис вправ стислий, термінологія гімнастична.

Методичні вказівки до практичних занять призначені для вивчення студентами у вищих навчальних закладах I-II рівнів акредитації.

Укладач: _____ Кравчик С.В., викладач II категорії КПЕК ЛНТУ

Рецензент: _____ Хомич В.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту Волинського національного університету

Відповідальний
за випуск: _____ Русаков Д.С., методист КПЕК ЛНТУ.

Рекомендовано до друку методичною радою КПЕК ЛНТУ,
протокол № 8 від 20.04.2011 р.

Затверджено науково-методичною радою ЛНТУ,
протокол № 9 від 24.05 2011р.

ЗМІСТ

1. Вступ	с. 4
2. Комплекси загальнорозвиваючих вправ з м'ячем.....	с. 5
3. Комплекси загальнорозвиваючих вправ з гімнастичною палицею.....	с. 18
4. Комплекси загальнорозвиваючих вправ з гантелями.....	с. 32
5. Комплекси загальнорозвиваючих вправ з скакалкою.....	с. 42
6. Комплекси загальнорозвиваючих вправ з гімнастичною лавою.....	с. 50
7. Список літератури.....	с. 54

ВСТУП

На занятті фізичного виховання не тільки вчать умінню виконувати рухи, але й розвивають рухові якості. Це завдання допомагають вирішувати загально розвиваючі вправи. Їх використовують у підготовчій частині заняття, а також в кінці основної. У кінці основної використовують ті ж вправи, що і в підготовчій частині, але виконують їх з більшою інтенсивністю.

На заняттях фізичної культури загальнорозвиваючі вправи виконуються у вигляді окремих вправ, серії вправ і спеціально упорядкованих комплексів.

Під час складання серії комплексів визначається обсяг і зміст вправ, що будуть включені до них. Для комплексів підготовчої частини необхідно підібрати 8-15 вправ.

Вправи підбираються з урахуванням:

- завдань основної частини заняття;
- всебічного впливу на всі групи м'язів, органи і системи організму;
- формування правильної постави і уміння оцінювати рухи в просторі, за часом і м'язовими зусиллями;
- доступності і відповідності змісту навчальної програми.

Вправи рекомендується включати в комплекс в такій послідовності:

1. Першою в комплексі повинна бути вправа на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це важливо тому, що створюється настанова на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ.

2. Другими і третіми повинні бути прості вправи, але в виконанні яких зайняті великі групи м'язів всього тіла (ходьба на місці із високим підніманням ніг, присідання з нахилом уперед і рухами руками, випади із нахилами та ін.). Ці вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів і систем організму, що дуже важливо для підготовки організму до наступної роботи.

3. Наступними у комплексі повинні бути вправи з переважною роботою різних груп м'язів (рук і плечового поясу, тулуба і ніг). Ці вправи описані нижче.

При цьому в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Перша серія вправ виконується в такому порядку - вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного преса, ніг. Друга і третя серії в такому ж порядку, але з підвищеною трудністю і інтенсивністю, із завданнями оцінювати амплітуду, швидкість і ступінь м'язових зусиль. Така послідовність вправ забезпечує поступове збільшення навантаження і зміну роботи різноманітних груп м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює умови для активного відпочинку працюючих м'язів.

4. Далі в комплекс включаються 2-3 вправи для всіх частин тіла з різною інтенсивністю.

5. У кінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності спрямовані на навчання диханню.

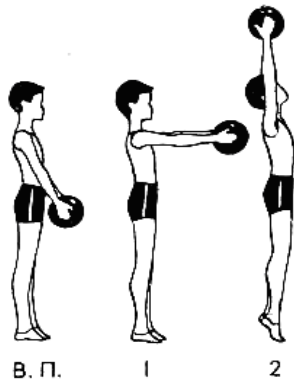
6. Закінчуватися повинен комплекс вправою на відчуття правильної постави.

Кожну вправу в комплексі слід повторювати від 4 до 8 раз, вправи для розвитку сили повинні передувати вправам на гнучкість і повторюватися до відчуття втоми тих груп м'язів, що виконують роботу, а вправи на гнучкість - до появи легких болючих відчуттів.

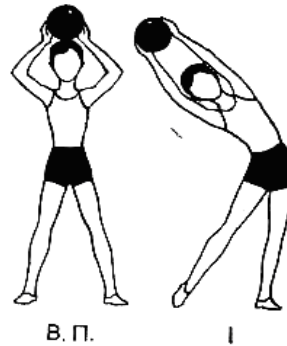
Комплекси загальнорозвиваючих вправ з великим м'ячем

Комплекс № 1

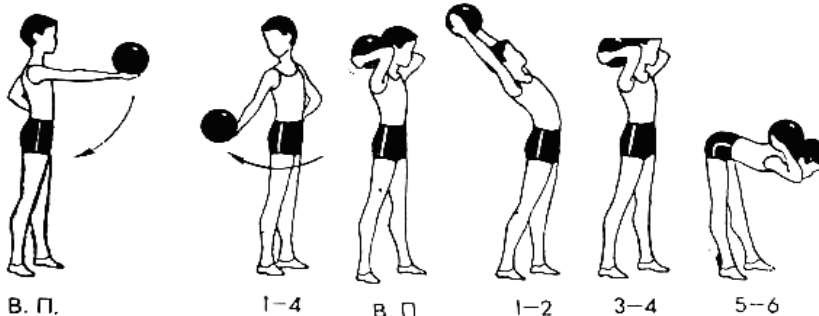
1. В. п. - м'яч у руках, внизу. 1 - м'яч уперед; 2-стійка на носках, м'яч угору; 3 - опуститися на повну ступню, м'яч уперед; 4-В. п. (вага м'яча - 1-3 кг) (мал. 22).



Мал. 22

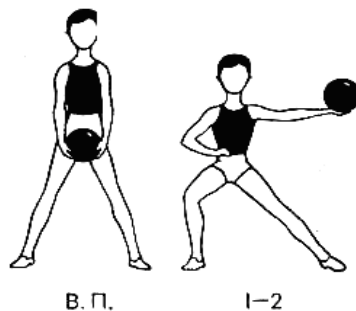


Мал. 23



Мал. 24

Мал. 25



Мал. 26

2. В. п.- стійка ноги нарізно, м'яч на голові. 1 - стійка на лівій, праву вбік, на носок, нахил управо, м'яч угору; 2 -В. п.; 3 - 4-те саме уліво (мал. 23).

3. В. п.- стійка ноги нарізно, м'яч спереду, в правій руці, ліва на поясі. 1-4 - коло донизу правою рукою; 5-8 те саме лівою (мал. 24).

4. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч за головою. 1-2 - нахил назад, м'яч угору; 3-4 - в. п.; 5-6 - нахил прогнувшись, м'яч за голову; 7-8 - в. п. (мал. 25).

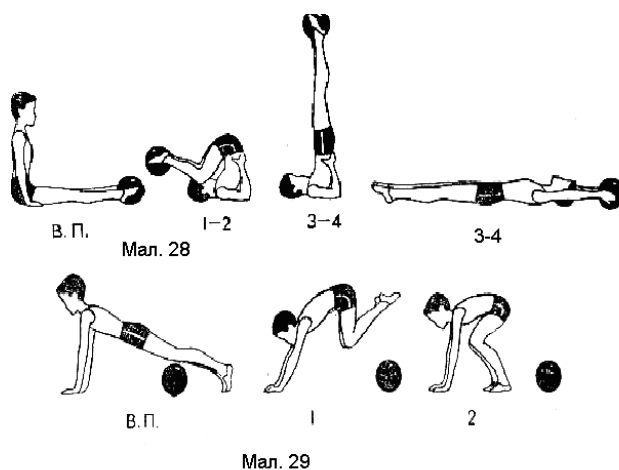
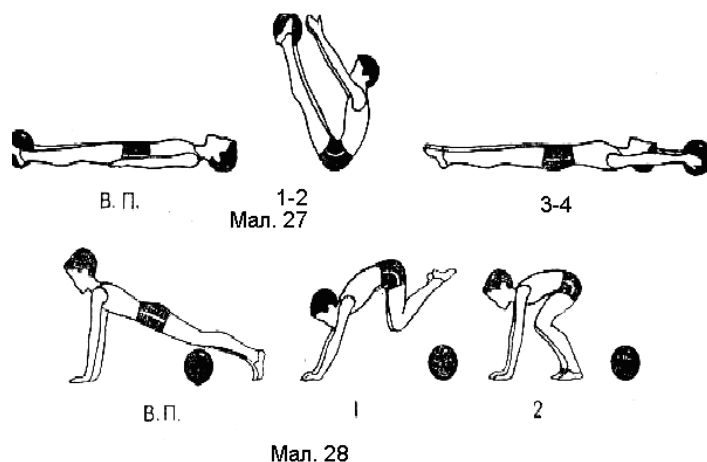
5. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч унизу. 1-2 - напівприсід на правій, ліву руку, м'ячем на долоні вбік, праву на пояс; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме на лівій (мал. 26).

6. В. п. «т» лежачи на спині, м'яч затиснений стопами, 1-2 - сид кутом, ноги і руки вперед, узяти м'яч; 3-4 - опустити тулуб і ноги, м'яч угору; 5-6 - сид кутом, ногами взяти м'яч; 7-8 - в. п. (мал. 27).

7. В. п. упор лежачи, м'яч на підлозі, перед коліньми. 1-2 - перемах зігнутими ногами через м'яч в упор присівши; 3-4 - те саме в зворотному порядку - в. п. Руки не згинати, з місця не зсувати, не провалюватися в плечах, не прогинатися в упорі лежачи (мал. 28).

8. В. п. - сид, м'яч затиснений між стопами прямих ніг. 1-2 - переكات назад, стійка на лопатках із зігнутими ногами, м'яч затиснений між стопами; 3-4 - розігнути ноги вгору, стійка на лопатках; 5-6 - фіксувати положення стійки на лопатках; 7-8 - в. п. Дихати вільно.

Під час стійки на лопатках руками підпирати попереk, тягтися носками вгору (мал. 29).



9. В. п.- упор лежачи, м'яч на підлозі, під животом. 1-3 - зігнути руки, опуститися животом на м'яч, рівновага на м'ячі, руки в сторони; 4 - в. п. Спочатку вправу виконати в повільному темпі, щоб знайти точку рівноваги. Фіксувати положення як показано на (мал. 30).

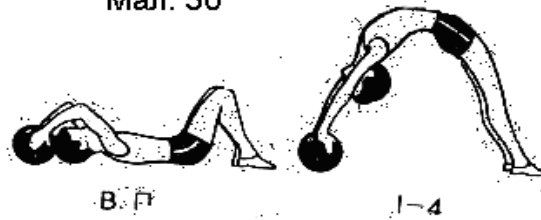
10. В. п. - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах на ширині плечей, руки зігнуті й спираються на м'яч, який лежить біля голови. 1-4 - міст з опорою на м'яч; 5- 8 - в. п. При фіксації пози моста ноги й руки випрямити (мал. 31).

11. В. п. - м'яч перед грудьми. 1 - відштовхнути м'яч угору; 2 - стійка на правому коліні, піймати м'яч прямими руками над головою; 3- згинаючи руки, опустити м'яч за голову; 4 - підкинути м'яч угору; 5 - підвестися в основну стійку; 6 - піймати м'яч; 7-8 - в. п. Спочатку вправу виконувати з набивним м'ячем вагою 1 кг. Після засвоєння збільшувати вагу до зазначеної на початку комплексу, прискорити темп і виконувати

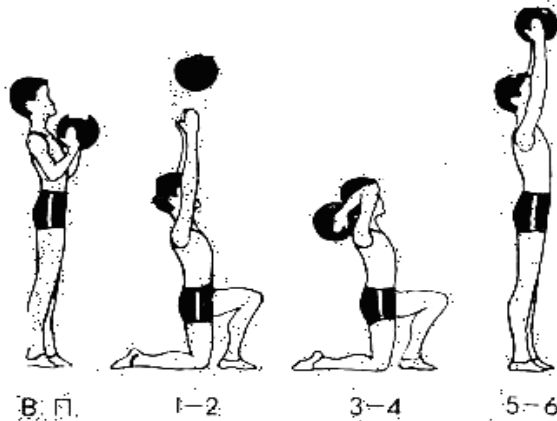
на 4 рахунки (мал. 32).



Мал. 30



Мал. 31



Мал. 32



Мал. 33

12. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч затиснений між стопами, руки на поясі. 1-32 - стрибки на місці, максимально вгору, м'яч між стопами. Перейти на швидку ходьбу, поступово сповільнювати темп (мал. 33).

Комплекс № 2

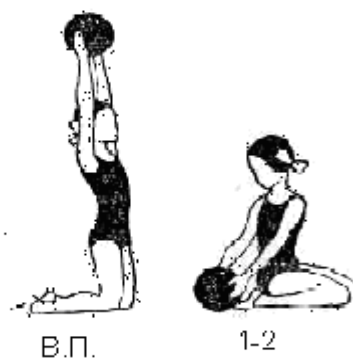
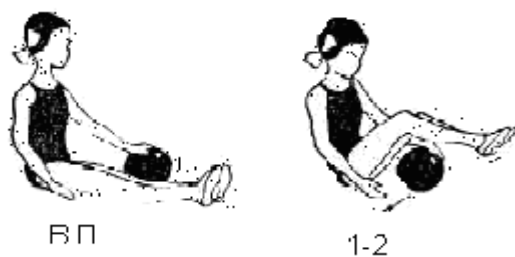
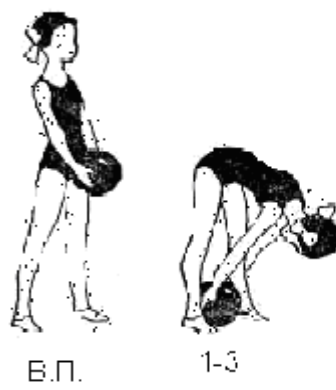
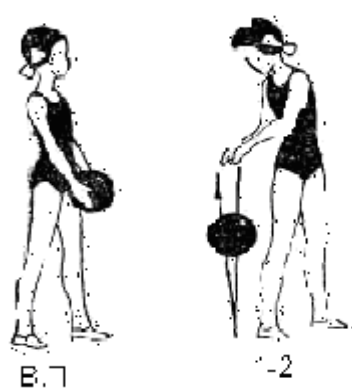
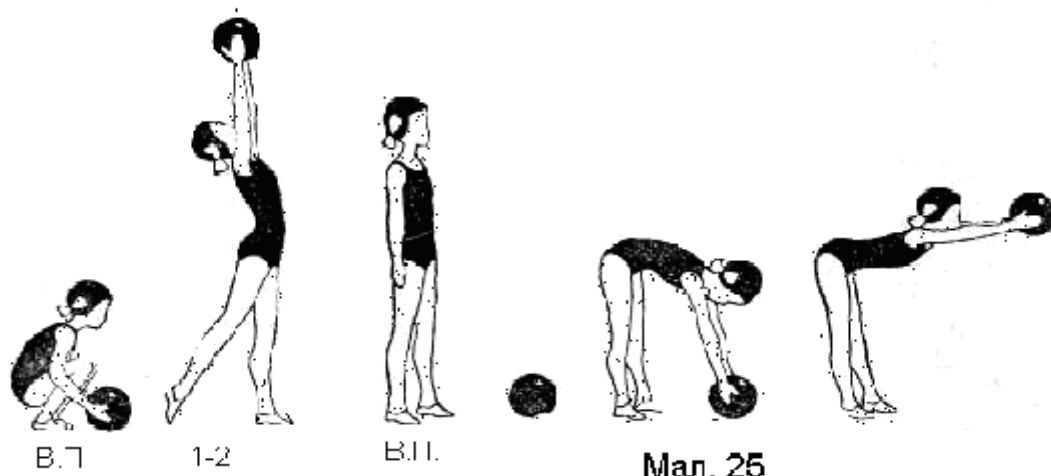
1. В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 - поворот тулуба направо, ліву руку вперед, м'яч у ліву; 2 - поворот тулуба наліво (до прямого положення), ліву руку з м'ячем убік; 3 - поворот тулуба наліво, праву руку вперед, м'яч у праву руку; 4 - поворот тулуба направо (до прямого положення), праву руку з м'ячем убік - В. п. Виконуючи повороти, з місця не сходити, зберігати вертикальне положення, рука, на якій лежить м'яч, нерухома.

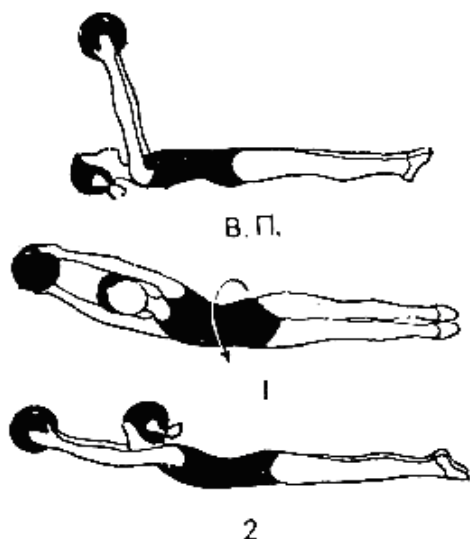
2. В. п. - присід на всій стопі, м'яч у руках на підлозі. 1-2 - підвестися в стійку на лівій нозі, праву назад на носок, м'яч угору; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме на правій. Голову нахилити назад, дивитися на м'яч (мал. 24).

3. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч лежить спереду. 1 - нахил, узяти м'яч; 2 - м'яч угору; 3 - покласти м'яч на підлогу; 4 - випростатись - в. п. На рахунок «2» ви конати нахил прогнувшись, дивитися на м'яч. Ноги тримати прямими (мал. 25).

4. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч унизу. 1-2 - піднімаючи злегка м'яч уперед і повертаючи тулуб праворуч, ударити м'ячем об підлогу за правою п'ятою і піймати його, повернутись у в. п.; 3-4 - те саме в другий бік (мал. 26).

5. В. п. - м'яч унизу. 1-3- нахил, прокотити м'яч по підлозі навколо лівої ноги за годинниковою стрілкою; 4 - взяти м'яч, випростатися - в. п.; 5-8 - те. саме до правої ноги





Мал. 31



Мал. 32

проти годинникової стрілки. Вправу виконувати з прямими ногами. М'яч притримувати, щоб він не покотився вбік (мал. 27).

6. В. п. - сид, м'яч на підлозі ліворуч, біля колін. 1-2 - піднімаючи злегка зігнуті ноги, штовхнути м'яч рукою і, прокотивши його під ногами, зупинити другою рукою, опустити ноги на підлогу; 3-4 - те саме в другий бік. (мал. 28).

7. В. п. - стійка на колінах, м'яч угорі. 1-2 - сид на п'яти, з поворотом тулуба направо доторкнутися м'ячем до підлоги біля правого носка; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме в другий бік. Опускаючи м'яч, зберігати рівновагу. Руки тримати прямими (мал. 29).

8. В. п. - лежачи на спині, м'яч затиснутий між стопами. 1-2 - зігнути ноги (з м'ячем) уперед; 3-4 - в. п. (мал. 30).

9. В. п. - лежачи на спині, м'яч у витягнутих руках спереду. 1-2 - переكات направо, переводячи руки вгору, лягти на живіт, руки вгору; 3-4 - переكات направо, переводячи руки лягти на спину, руки вперед; 5-8 - те саме в другий бік (мал. 31).

10. В. п. - вузька стійка ноги нарізно, м'яч затиснений між стопами, руки на поясі. 24-32 - стрибки на двох ногах. М'яч утримувати між стопами, не випускати. Стрибати максимально вгору. Дихання довільне, без затримки. Перейти на ходьбу (мал. 32).

Комплекс №3

1. Енергійна ходьба протягом 30 с на місці, рухи рук широкі, вільні; прискорюючи крок, перейти на біг (3хв) і знову на швидку ходьбу; сповільнити крок (30 с).

2. В. п. и м'яч в опущених, злегка зігнутих руках. 1-2 - стійка на носках, м'яч угору, прогнутися в грудній частині хребта, подивитися на м'яч; 3-4 - в. п. Ускладнення: 1-2 - стійка на носку однієї ноги, другу назад - донизу, м'яч угору; 3-4 - в. п (мал. 21).

3. В. п. - м'яч угорі. 1-2 » передаючи м'яч у праву, розвести руки в сторони; 3-4 - в. п.; 5-8 те саме, передаючи м'яч у ліву (мал. 22).

4. В. п. м'яч в опущених, злегка зігнутих руках. 1 - нахил прогнувшись, м'яч угору; 2 в. п.; 3-4 - передати м'яч у праву руку, провести за тілом, прийняти лівою в. п.; 5-8 - те саме, передати м'яч у ліву руку (мал. 23).

5. В. п. - м'яч в опущених руках. 1 - підкинути м'яч, сісти; 2 - піймати сидючи;

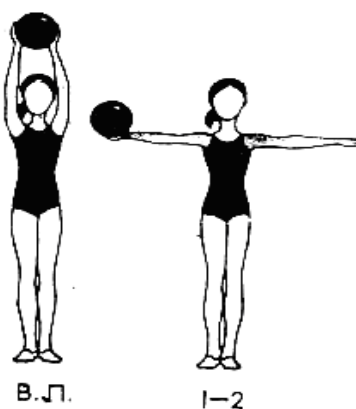
3 - підкинути м'яч; 4-піймати стоячи - в. п. (мал. 24).

6. В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч ззаду на підлозі. 1-3 - нахил назад, з напівприсідом, повернутися направо і доторкнутися до м'яча правою рукою; 4 - в. п.; 5-8 - те саме, лівою (мал. 25).

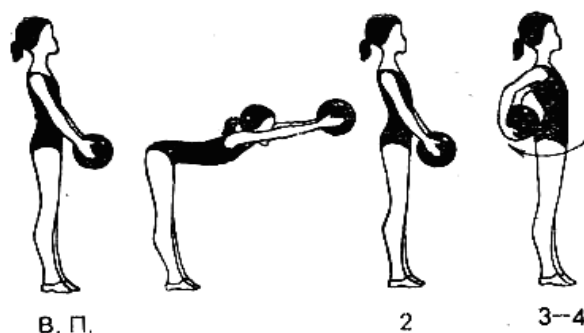
7. В. п. - упор лежачи, м'яч між руками. 1 - праву руку на м'яч; 2 - ліву руку на м'яч; 3 - праву руку на підлогу; 4 - ліву руку на підлогу - в. п. (мал. 26).



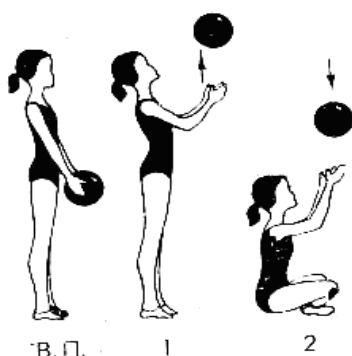
Мал. 21



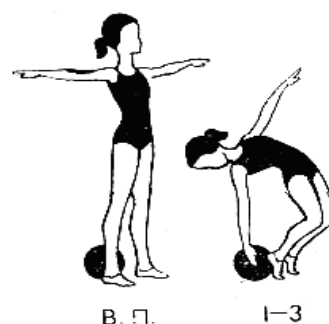
Мал. 22



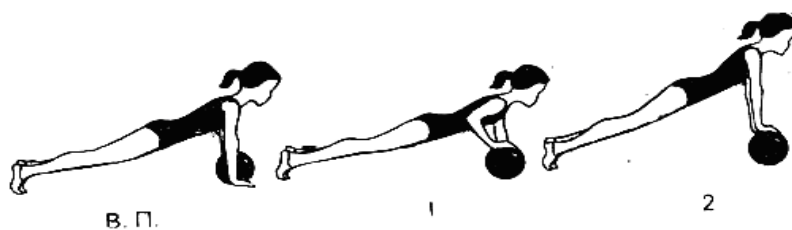
Мал. 23



Мал. 24



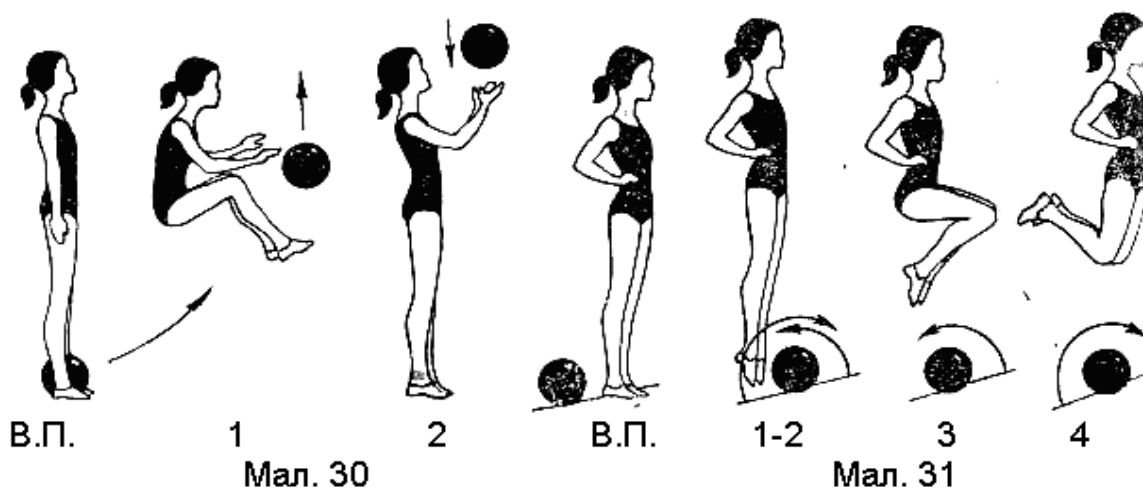
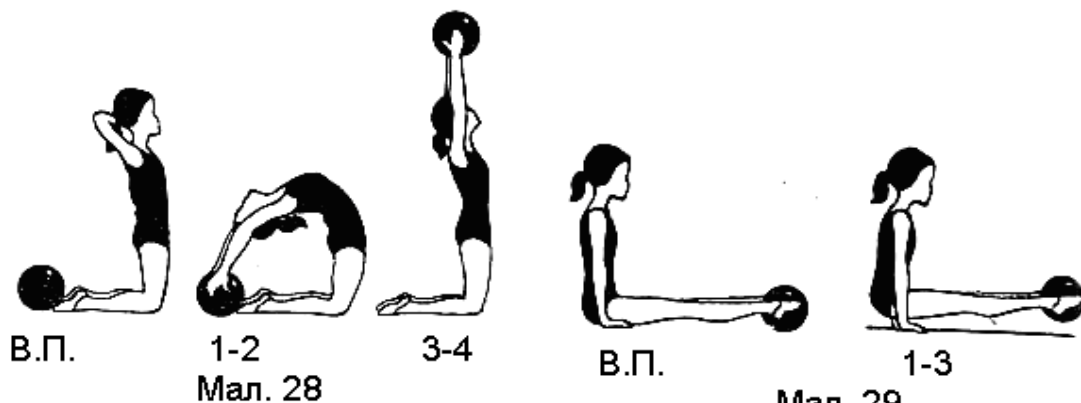
Мал. 25



Мал. 26

8. В. п. - лежачи на животі, руки зігнуті, лікті назовні, кисті одна на одній, м'яч затиснений гомілковостопними суглобами. 1 - зігнути ноги назад, доторкнутися м'ячем до таза; 2- в. п.; 3- піднести м'яч прямими ногами якнайвище; 4 - в. п. (мал. 27).

9. В. п. - стійка на колінах, руки за головою, м'яч на підлозі, за носками. 1-2- нахилитися назад, узяти м'яч; 3 – 4 випрямитись, м'яч угору; 5 – 6 нахилитися назад, покласти м'яч на підлогу, за носками; 7 – 8 В. п. (мал. 28).



10. В. п. - сид, м'яч затиснений гомілковостопними суглобами; 1-3 кут в упорі на руках; 4 - в. п. (мал. 29).

11. В. п. - м'яч на підлозі, затиснений гомілковостопними суглобами. 1 - підстрибнути, згинаючи ноги в колінах, підкинути м'яч; 2 - спіймати; 3-4 - в. п. (мал. 30).

12. В. п. - м'яч праворуч, на підлозі, руки на поясі. 1-стрибок через м'яч управо; 2 - стрибок через м'яч уліво; 3 - зігнувши ноги перестрибнути через м'яч управо - вперед; 4 - зігнувши ноги перестрибнути через м'яч уліво - назад.

Стрибки завершити ходьбою на місці (мал. 31).

Комплекс №4

1. В. п. - лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч на стегнах. 1-2 – підняти м'яч угору і, згинаючи руки, торкнутися ним підлоги за головою - вдих; 3-4 - в. п. - видих (мал.1). Повторити 8 разів.

2. В. п. - лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч на стегнах. 1-2 - тримаючи м'яч прямими руками, торкнутися ним підлоги за головою - вдих; 3-4 - в. п. - видих. Повторити 10 разів.

3. В. п. - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах і розставлені, м'яч у випростаних уперед руках на рівні плечей. 1-4 - горизонтальні кола м'ячем ліворуч; 5-8 - так само праворуч (мал. 2). Дихання вільне. Повторити 5 разів у кожную сторону.

4. В. п. - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, м'яч у випростаних руках. 1-2 - розводячи руки в сторони, утримувати м'яч на лівій руці - вдих; 3-4 - в. п. - видих; 1-4 - так само, утримуючи м'яч на правій руці (мал. 3). Повторити по 5 разів кожною рукою.

5. В. п. - лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч на підлозі за головою. 1- 2 кинути його поперед себе; 3-4 - приймати його, не змінюючи положення тулуба (мал. 4).

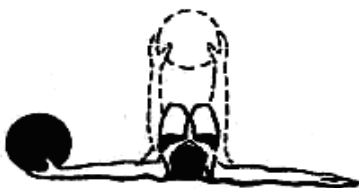
Повторити 8 разів



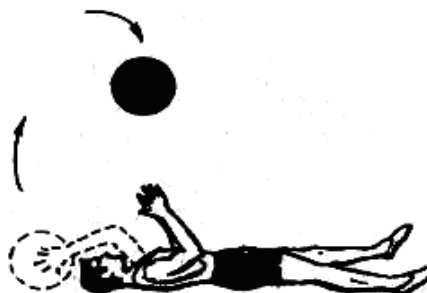
Мал. 1



Мал. 2



Мал. 3



Мал. 4



Мал. 5



Мал. 6



Мал. 7



Мал. 8

Комплекс № 5

1. В. п. - лежачи на животі, руками спиратися на підлогу, м'яч, затиснутий між ступнями. Згинання та розгинання ніг в колінах. Дихання вільне (мал. 5). Повторити 12 разів.

2. В. п. - сидючи на лавці, руки на поясі, м'яч між ступнями. 1-2 - випростати ноги в колінах - видих; 3-4 - в. п. - вдих (мал. 6). Повторити 8 разів.

3. В. п. - м'яч внизу. 1-2 - присісти, м'яч угору - видих; 3-4 - в. п. - вдих. Повторити 8-10 разів.

4. В. п. - м'яч за спиною. 1-2 - присісти, коліна нарізно, торкнутися м'ячем підлоги - видих; 3-4 - в. п. - вдих (мал. 7). Повторити 10-12 разів.

5. В. п. - м'яч спереду. 1-2 - присісти на правій нозі, ковзаючи по підлозі, ліву вперед - видих; 3-4 - в. п. - вдих (мал. 8). Так само, присідаючи на лівій нозі. Повторити по 6 разів на кожній нозі.

Цю вправу можна виконувати, випростовуючи ногу в сторону.

6. В. п. - м'яч спереду. 1-2 - присісти на правій нозі, ліву вперед - видих; 3-4 - в. п. - вдих. Так само на лівій нозі. Повторити по 5 разів на кожній нозі.

7. В. п. - м'яч між колін руки на поясі. Ходьба 30 сек.

Комплекс №6

1. В. п. - лежачи на спині, руки за головою, м'яч між ступнями. 1-2 - згинаючи ноги в колінах, притиснути їх до грудей - видих; 3-4 - в. п. - вдих (мал. 9). Повторити 10-12 разів.

2. В. п. - лежачи на спині, руки на поясі, м'яч між ступнями, ноги зігнуті, коліна біля грудей. Розгинання та згинання ніг у колінних суглобах. Розгинаючи ноги - вдих, згинаючи - видих (мал. 10). Повторити 8-10 разів.

3. В. п. - лежачи на спині, руки вгору, м'яч між ступнями. 1-2 - згинаючись у кульшових суглобах, притиснути коліна до грудей, гомілки під прямим кутом до стегон; випростовуючи ноги - вдих; 3-4 - в. п. (мал. 11). Повторити 10-12 разів.

4. В. п. - лежачи на спині, руки зігнуті за головою, м'яч між ступнями, стегна під прямим кутом до тулуба. Згинання й розгинання ніг у колінних суглобах. Випростовуючи ноги - вдих, згинаючи - видих.

Повторити 8-10 разів.

5. В. п. - лежачи на спині, руки на поясі, м'яч між ступнями. 1-2 - згинатись у кульшових суглобах, ноги вперед - видих; 3-4 - в. п. - вдих. Повторити 10-12 разів.

6. В. п. - лежачи на спині, м'яч між ступнями. 1-2 - спираючись долонями у підлогу і згинаючись у кульшових суглобах, торкнутися м'ячем підлоги за головою - видих; 3-4 - в. п. - вдих (мал. 12). Повторити 8-10 разів.

7. В. п. - лежачи на спині, ноги нарізно, м'яч біля лівого стегна, 1-2 - прямими руками перенести м'яч угору з півобертом тулуба праворуч - вдих; 3-4 - в. п. - видих. Так само, тримаючи м'яч біля правого стегна з пів оборотом тулуба ліворуч (мал. 13). Повторити по 5 разів у кожний бік.

8. В. п. - лежачи на спині, руки в сторони долонями до підлоги, ноги вгорі, м'яч між ступнями. 1-4 - колові рухи ногами ліворуч. 1-4 - так само праворуч (мал. 14). Повторити по 6 разів у кожний бік.

9. В. п. - лежачи на спині, руки в сторони, м'яч між ступнями. 1-2 - підвестись у

положення сидячи , руки вперед - видих; 3-4 - в. п. - вдих, (мал. 15). Повторити 8-10 разів.

10. В. п. - сидячи, руки на поясі, м'яч між ступнями. 1-2 - нахилиючись назад, підняти ноги, згинаючи їх у колінних суглобах, - видих; 3-4 - вдих (мал. 16). Повторити 6-8 разів.

11. В. п. - сидячи, руки вгору, ноги напівзігнуті, м'яч між ступнями. 1-2 - нахилиючись назад, випростати ноги, утримуючи їх під кутом 45° , - видих; 3-4 - в. п. - вдих (мал. 17). Повторити 8-10 разів.

12. В. п. - сидячи, ноги нарізно, м'яч угору - вдих; 3-4 - в. п. видих. 1-4 - так само, тримаючи м'яч біля правого стегна (мал. 18). Повторити 5 разів.

13. В. п. - сидячи, ноги зігнуті навхрест, м'яч на колінах. 1-2 - поворот тулуба праворуч, руки вперед на рівні плечей - видих; 3-4 - в. п. - вдих. Так само ліворуч (мал. 19). Повторити по 6 разів у кожний бік.

14. В. п. - сидячи, ноги нарізно, м'яч у зігнутих руках унизу. 1-2 - поворот тулуба праворуч, м'яч угору - видих; 3-4 - в. п. - вдих. Так само ліворуч (мал. 20). Повторити по 5 разів у кожний бік.

15. В. п. - сидячи, ноги нарізно якнайширше, м'яч у випростаних уперед руках. 1-2 - нахил ліворуч, піднімаючи руки вгору, подивитися на м'яч - вдих; 3-4 - в. п. - видих. Так само праворуч (мал. 21).

16. В. п. - стоячи на колінах, коліна нарізно, п'ятки разом, м'яч унизу. 1-2 - поворот праворуч, торкнутися п'яток м'ячем - видих; 3-4 - в. п. - вдих. Так само ліворуч (мал. 22). Повторити по 6 разів у кожний бік.

17. В. п. - стоячи на колінах, коліна нарізно, п'ятки разом, м'яч унизу. 1-2 - поворот праворуч, розводячи руки в сторони, м'яч на правій руці - вдих; 3-4 - в. п. - видих. Так само ліворуч, м'яч на лівій руці (мал. 23). Повторити по 6 разів у кожний бік.



Мал. 9



Мал. 10



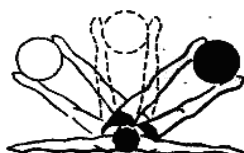
Мал. 11



Мал. 12



Мал. 13



Мал. 14



Мал. 15



Мал. 16



Мал. 17



Мал. 18



Мал. 19



Мал. 20



Мал. 21



Мал. 22



Мал. 23



Мал. 24



Мал. 25



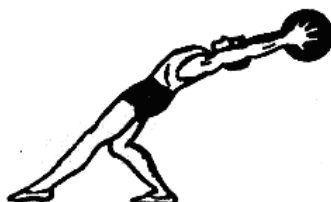
Мал. 26



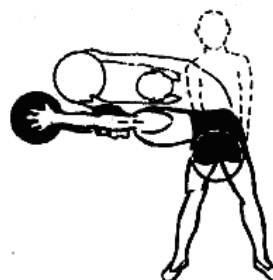
Мал. 27



Мал. 28



Мал. 29



Мал. 30

18. В. п. - стоячи на правому коліні, ліву ногу в сторону, м'яч угорі. 1-2 - нахил ліворуч, утримуючи м'яч на лівій руці, опустити його до лівої ноги - видих; 3-4 - в. п. - вдих. Так само праворуч (мал. 24).

Повторити по 5-6 разів у кожний бік.

19. В. п. - стоячи на колінах, коліна нарізно, м'яч на голові. 1-2 - нахил ліворуч, м'яч угору - вдих; 3-4 - в. п. - видих. Так само праворуч (мал. 25).

Повторити по 6 разів у кожний бік.

20. В. п. - стоячи на правому коліні, м'яч біля грудей. 1-2 - нахил назад, м'яч за голову, лікті відвести назад - вдих; 3-4 - в. п. - видих (мал. 26).

Повторити 8-10 разів.

21. В. п. - стоячи на правому коліні, ліву ногу в сторону, м'яч біля грудей. 1-2 - поворот ліворуч, нахиляючи тулуб назад, м'яч угору - вдих; 3-4 - в. п. - видих. Так само, стоячи на лівому коліні, поворот праворуч (мал. 27).

Повторити по 6-7 разів у кожний бік.

22. В. п. - стоячи на колінах, коліна нарізно, м'яч біля грудей. 1-2 - нахил назад, м'яч угору - назад, намагаючись торкнутися ним підлоги - видих; 3-4 - в. п. - видих (мал. 28). Повторити 8-10 разів.

23. В. п. - м'яч біля грудей. 1-2 - ковзаючи лівою ногою вперед, праву зігнути в коліні, нахил назад, м'яч угору - видих; 3-4 - в. п. - видих. Так само, ліву ногу вперед (мал. 29). Повторити по 5-6 разів кожною ногою.

24. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч унизу. 1-2 - нахил праворуч, м'яч угору, поворот тулуба праворуч - видих; 3-4 - в. п. - вдих. Так само ліворуч (мал. 30).

25. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч угорі. 1 - нахил ліворуч; 2 - нахил назад; 3 - нахил праворуч; 4 - нахил уперед. Дихання вільне (мал. 31).

Повторити 10-12 разів.

26. В. п. - стійка ноги нарізно, тулуб трохи відхилений назад, м'яч за головою. 1-2 - різкий нахил уперед, м'яч униз - видих; 3-4 - в. п. - вдих (мал. 32).

Повторити 8-10 разів.

27. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч за головою, лікті відведені назад. 1-2 - стаючи на носки, кинути м'яч угору - вперед - видих (мал. 33).

Повторити 5-6 разів.

28. В. п. - м'яч унизу. 1 - штовхнути м'яч лівим коліном; 2- піймати його; 3-4 - так само правим коліном. Дихання вільне (мал. 34).

Повторити по 6 разів кожною ногою.

Комплекс № 7

1. В. п. - лежачи на животі, м'яч угорі. 1-2 - прямі руки з м'ячем назад - вдих; 3-4 - дивлячись на м'яч, в. п. - видих. Повторити 8-10 разів.

2. В. п. - лежачи на животі, м'яч угорі. 1-2 - м'яч за голову - вдих; 3-4 - в. п. - видих (мал. 35). Повторити 8-10 разів.

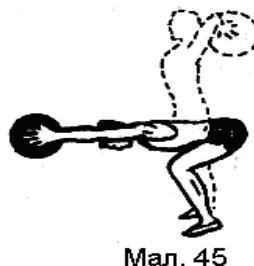
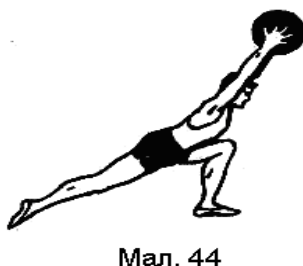
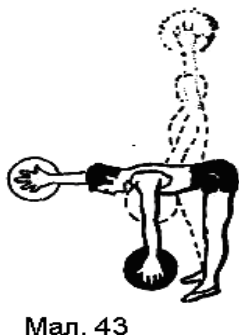
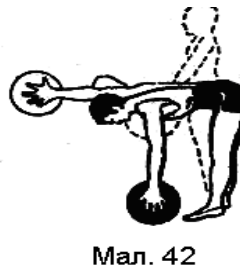
3. В. п. - сидячи на підлозі, м'яч на колінах. 1-2 - м'яч угору, нахилитись уперед - видих; 3-4 - в. п. - вдих (мал. 36). Повторити 6-8 разів.

4. В. п. - сидячи на підлозі, м'яч за головою (майже торкається спини). 1-2 - нахил уперед, м'яч угору - видих; 3-4 - в. п. - вдих. Повторити 8-10 разів.

5. В. п. - сидячи на підлозі, ноги нарізно, м'яч біля грудей. 1 - нахил до правої ноги, випростовуючи руки, м'яч угору; 2 - в. п.; 3-4 - так само до лівої ноги (мал. 37). Повторити по 6 разів для кожної ноги.

6. В. п. - стоячи на колінах, м'яч унизу. 1-2 - сідаючи на п'ятки нахилити тулуб уперед, м'яч угору - видих; 3-4 - в. п. - вдих (мал. 38). Повторити 8-10 разів.

7. В. п. - стоячи на правому коліні, зігнути ліву ногу вперед, м'яч на лівому коліні (мал. 39). Повторити 6-8 разів.



8. В. п. - стоячи на лівому коліні, зігнуто праву ногу вперед, тулуб нахилений вперед і торкається грудьми коліна, м'яч на підлозі біля носка правої ноги. 1-2 - м'яч уперед, не відриваючи від грудей колін - вдих; 3-4 - в. п. - видих (мал. 40). Повторити по 6 разів на кожному коліні.

9. В. п. - м'яч біля грудей, 1-2 - нахил уперед, м'яч угору - видих; 3-4 - в. п. - вдих (мал. 41). Повторити 8-10 разів.

10. В. п. - м'яч унизу. 1-2 - нахил уперед, торкнутися м'ячем підлоги - видих; 3 - м'яч угору - вдих; 4 - в. п. (мал. 42). Повторити 8-10 разів.

11. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч унизу. 1 - нахил уперед, торкнутися м'ячем підлоги. 1 - нахил уперед, торкнутися м'ячем підлоги - видих; 2-3 - м'яч угору, випростатися - вдих; 4 - в. п. (мал. 43). Повторити 8-10 разів.

12. В. П. - м'яч унизу. 1-2 - присід на лівій нозі, праву - назад на носок, м'яч угору - вдих; 3-4 - в. п. - видих. Так само, присідаючи на правій нозі (мал. 44). Повторити 5-6 разів.

13. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч за головою. 1-2 - глибокий присід, грудьми торкнутися колін, м'яч уперед - видих; 3-4 - в. п. - вдих (мал. 45). Повторити 8-10 разів.

14. В. п. - м'яч унизу. 1 - стати на носки, дугами вперед - угору кинути м'яч назад - видих; 2 - в. п. - вдих. Повторити 8-10 разів.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ з гімнастичними палицями

Комплекс №1

1. В. п. - палиця вертикально, хват за середину лівою рукою. 1 - підкинути палицю вертикально вгору і піймати за середину; 2 - в. п.; після восьми повторень - те саме правою рукою. Можна також на кожний відлік перекидати палицю вертикально з лівої руки в праву і навпаки. 3 місця не сходити, зберігати правильну поставу (мал. 12).

2. В. п. - стійка ноги нарізно, палиця в правій руці, хват за кінець. 1-4 - по черзі повороти тулуба наліво і направо з позначенням кінцем палиці кола. Тулуб повертати максимально, стопи з місця не зсувати. Після чотирьох повторень передати палицю в ліву руку (мал. 13).

3. В. п. - палиця вгорі. 1-2 - коло руками вправо, стійка на лівій нозі, праву вбік на носок, нахил управо; 3-4 - повернутись у в. п.; 5-8 - те саме ліворуч (мал. 14).

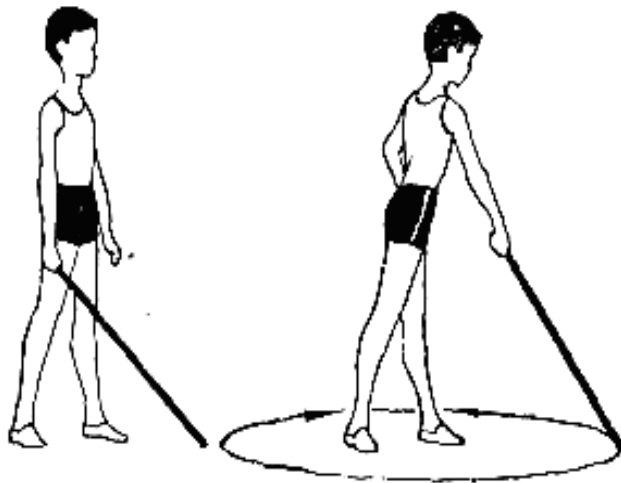
4. В. п. - стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1 - нахил, покласти палицю на підлогу; 2 - випростатися, руки вгору; 3 - нахил, узяти палицю; 4 - в. п. (мал. 15).

5. В. п. - палиця за головою, на плечах. 1-2 - випад ліворуч, нахил управо, палицю вгору; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме праворуч. Нахили виконувати енергійно, додержувати площини руху, контролювати позу в положенні випаду (мал. 16).

6. В. п. - палиця внизу, хват широкий. 1 - палицю вертикально до правого боку, ліву руку зігнути над головою; 2 - палицю горизонтально вниз-назад (робити викрут у плечових суглобах); 3 - палицю вертикально до лівого боку, праву руку зігнути над головою; 4 - палицю



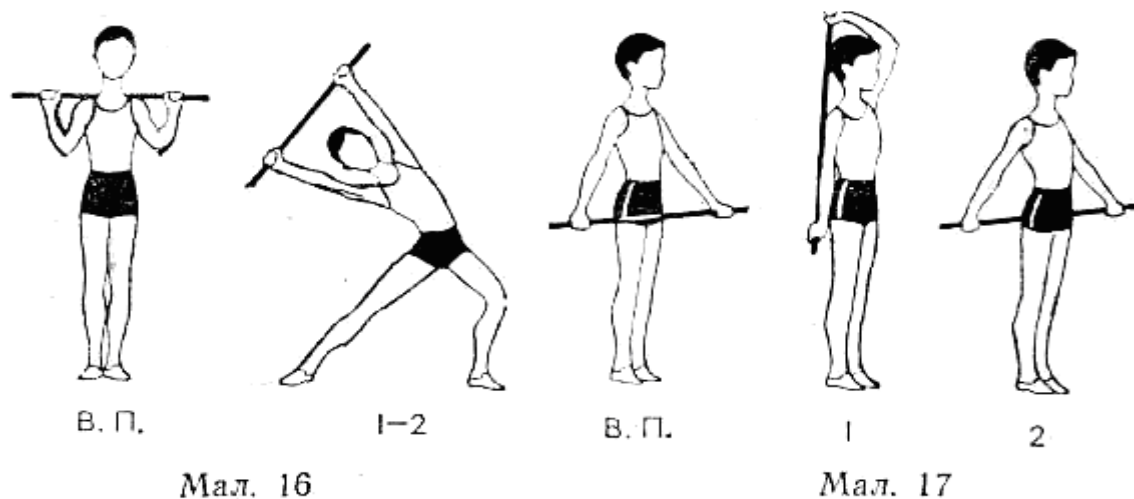
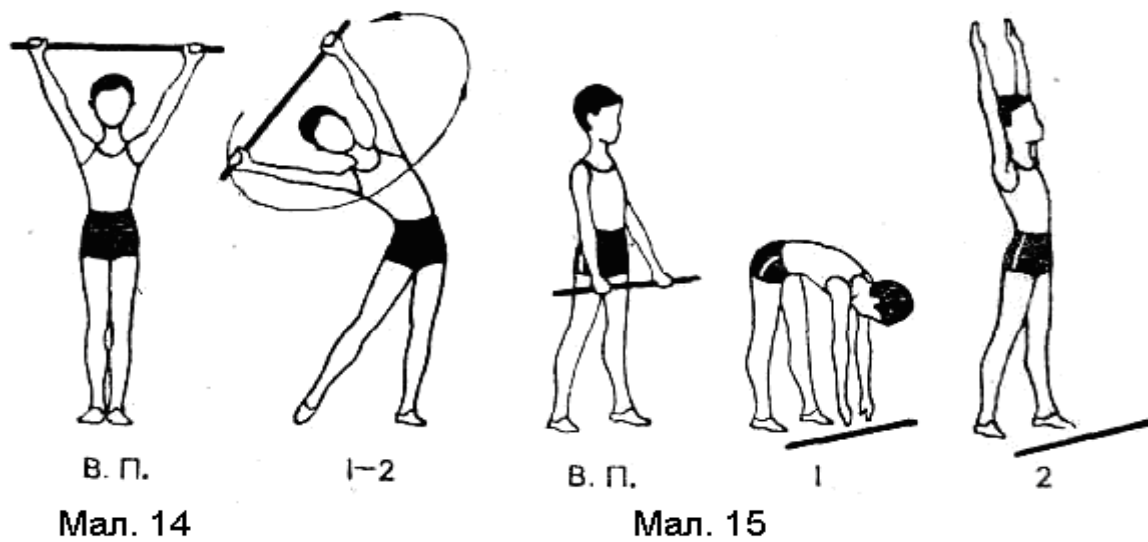
Мал. 12



В.П.

1-4

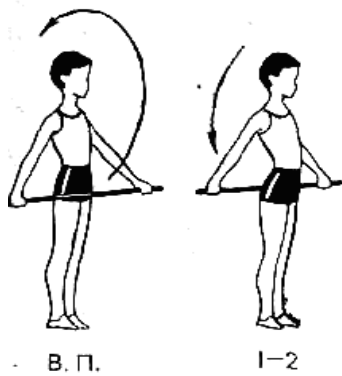
Мал. 13



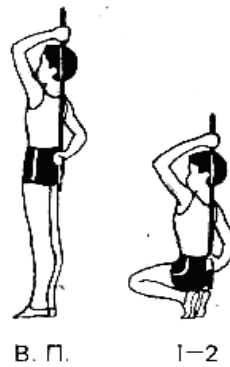
горизонтально вниз - в. п. Коли рух засвоєно, виконувати без зупинки. Змінювати його напрям (мал. 17). В. п. - палиця внизу, хват широкий. 1-2 - палицю вгору, викрут у плечових суглобах, опустити палицю назад-донизу; 3-4 - те саме в зворотному напрямі. Під час виконання викрутів руки не згинати. Надалі зменшувати ширину хвату (мал. 18).

7. В. п. - палиця вертикально за спиною, руки зігнуті. 1-2 - присісти; 3-4-підвестися. Палицю притискати до голови і спини, контролювати вертикальне положення. Вправу можна виконувати на два рахунки (1 - присісти; 2 - підвестись) (мал. 19).

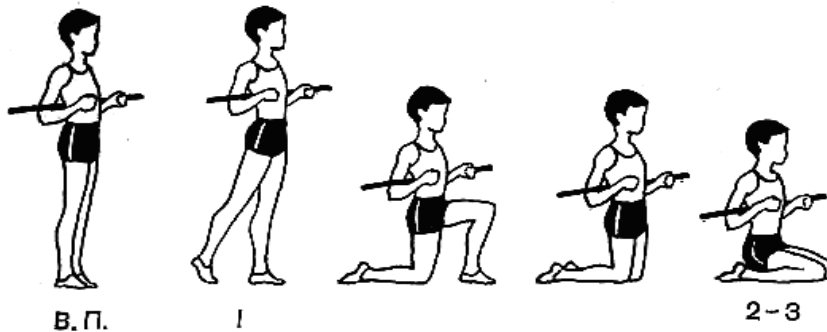
8. В. п.- палиця горизонтально за спиною, під ліктями. 1-3- крок правою назад, стійка на правому коліні, приставити ліву ногу, сісти на п'яти; 4 - виставляючи вперед праву, підвестися;



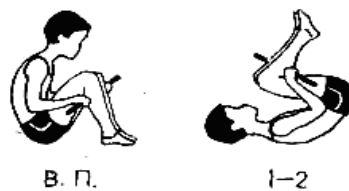
Мал. 18



Мал. 19



Мал. 20



Мал. 21



Мал. 22



Мал. 23

5-8 - те саме, крокуючи лівою назад. Голову вперед не нахиляти, зберігати вертикальне положення (мал. 20).

10. В. п. - сид у групуванні, зігнуті руки на палиці, затисненій під колінами. 1 - переكات назад до дотику лопатками і потилицею до підлоги; 2 - переكات уперед - в. п. Виконуючи переكات назад, палицю тягти до себе, притискаючи стегна до грудей і зберігаючи положення щільного групування з округленою спиною (мал. 21).

11. В. п. - лежачи на животі, палиця вгорі, руки вільно лежать на підлозі. 1-2 - згинаючи руки, перевести палицю за голову, на лопатки, прогнутися, піднявши ноги з підлоги; 3-4 - в. п. (мал. 22).

12. В. п. - стійка ноги нарізно, руки на поясі, палиця на підлозі, між ногами. 1-3 - три стрибки вгору (на місці); 4 - стрибок з поворотом наліво-кругом; 5-8 - те саме з поворотом направо. Стрибати максимально вгору, на носках. Виконати 32 стрибки. Перейти на ходьбу (мал. 23)

Комплекс №2

1. В. п.- стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1 - 2 - палицю вгору, поворот тулуба направо з нахилом назад; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме наліво. Краще спочатку робити поворот, а потім нахил. Ноги з місця не зсувати, руки прямі (мал. 23).

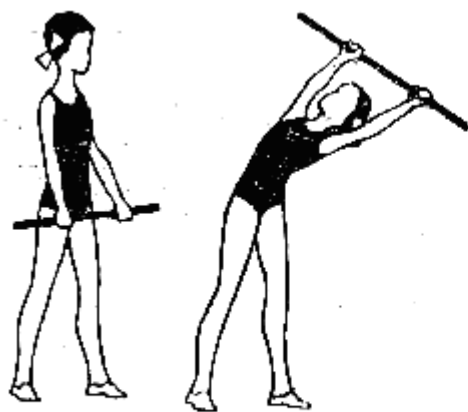
2. В. п. - палиця за головою, на плечах. 1.- випад уліво з нахилом управо, палицю вгору; 2 - поштовхом лівої ноги повернутись у в. п.; 3 - 4 - те саме, випад управо. Рух виконувати широко, не згинатися і не нахиляти голову вперед (мал. 24).

3. В. п. - стійка ноги нарізно, палка спереду, хват ширше плечей. 1-поворот тулуба направо; 2 в. п.; 3-4 - те саме наліво. Ноги з місця не зсувати, тулуб тримати вертикально, повертатись енергійно (мал. 25).

4. В. п. - стійка ноги нарізно, палиця внизу, ззаду. 1-2-нахил, палицю до відказу назад; 3-4 - в. п. (мал. 26).

5. В. п. - палиця внизу. 1-2 - присісти на лівій нозі, праву ковзанням посунути назад, доторкнутися палицею до підлоги; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме, присівши на правій (мал. 27).

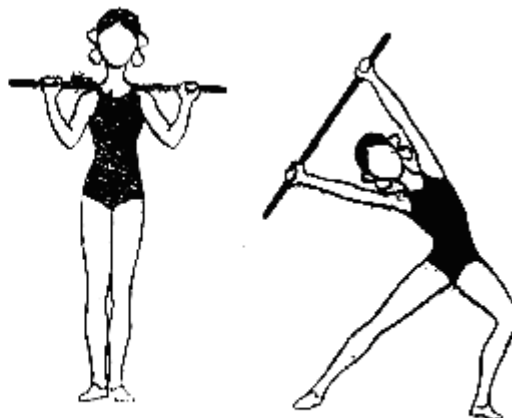
6. В. п. - палиця внизу, хват на ширині плечей. 1-2 - відводячи палицю вперед і згинаючи вперед ліву ногу, зробити крок через палицю; 3-4 - зробити крок назад; 5-8 - те саме правою (мал. 28).



В. П.

1-2

Мал. 23

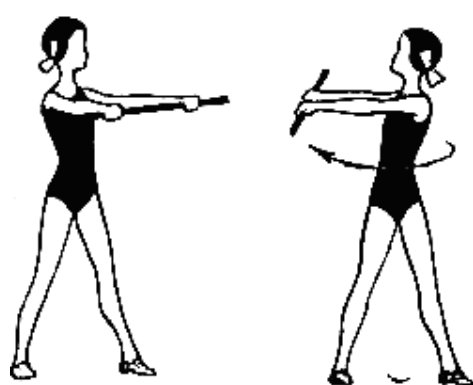


В. П.

1

Мал. 24

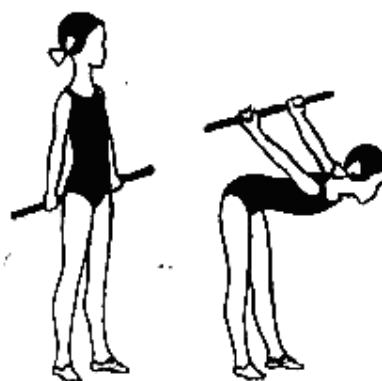
7. В. п. - вузька стійка ноги нарізно, палиця вертикально на долоні зігнутої правої руки, ліва притримує палицю за середину. 1 - 7 - балансування палиці, встановленої вертикально на долоні правої зігнутої руки; 8-в. п.; 9-16 - те саме на лівій. З місця не сходити, другою рукою не допомагати. Ускладнення: балансування на прямій руці (мал. 29).



В. П.

1

Мал. 25



В. П.

1-2

Мал. 26



В. П.



1-2



В. П.



1



2

Мал. 27

Мал. 28

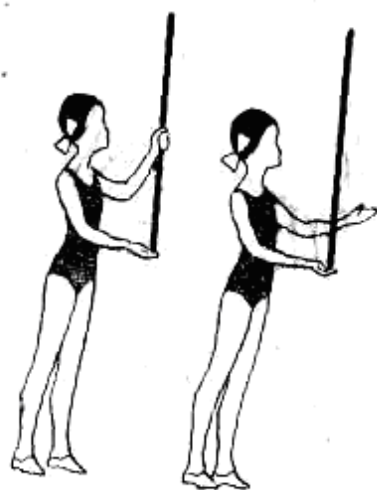
8. В. п. - палиця горизонтально, хват знизу за середину лівою рукою. 1-2 підкинути палицю і піймати. Виконавши вправу 8 раз, палицю підкидати правою рукою (мал. 30).

9. В. п. - лежачи на животі, палиця вгорі, руки вільно на підлозі. 1-2 палицю і ноги назад (прогнутися); 3-4 - лягти, покласти палицю - в. п. Палицю відносити прямими руками, змінювати ширину хвату (мал.31). Вправу можна виконувати на кожний рахунок, а також на чотири.

10. В. п. палиця горизонтально за спиною, під ліктями. 1-2 - присід, стійка на колінах, прогнутися; 3-4 - відхиляючись назад, стати на носки і підвестися. Опуститися на підлогу м'яко, зберігаючи рівновагу (мал. 32).

11. В. п. - лежачи на животі (упор на передпліччях), палиця вгорі, вертикально на підлозі, хват обома руками за низ палиці. 1-4 - по черзі перехоплюючи руками по палиці до середини, перейти в положення вису ноги назад; 5-8 перехоплюючи руками, повернутись у в. п. Стежити, щоб палиця стояла вертикально і її нижній кінець раптово не зісковзнув з місця (мал. 33).

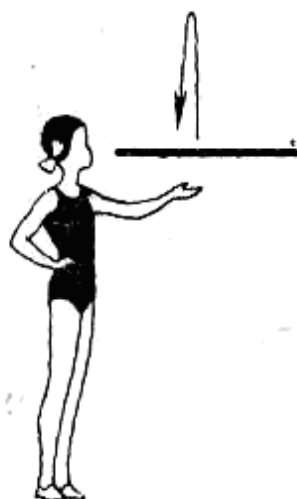
12. В. п. палиця спереду на підлозі, вертикально, утримується обома руками за верхній кінець. 1-2 - відпускаючи палицю, повернутися на 360° і знову взятися за неї. Повторити 4 рази з поворотом наліво, а потім направо. Перейти на ходьбу (мал. 34).



В. П.

1-7

Мал. 29



Мал. 30

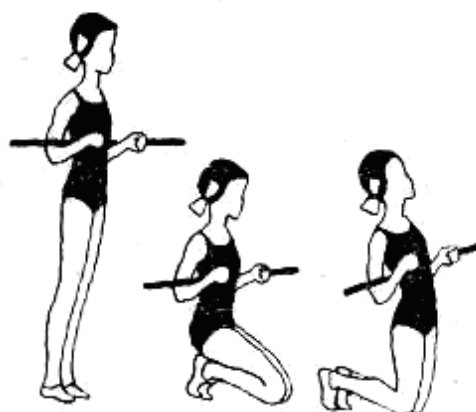


В. П.



1-2

Мал. 31



В. П.

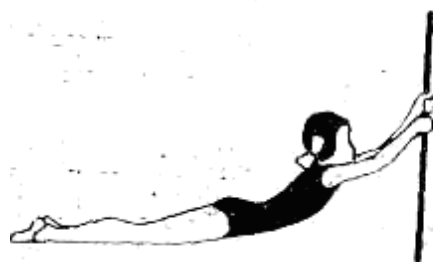
1-2

3-4

Мал. 32

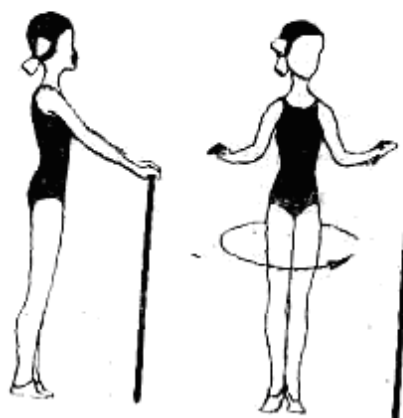


В. П.



1-4

Мал. 33



В. П.

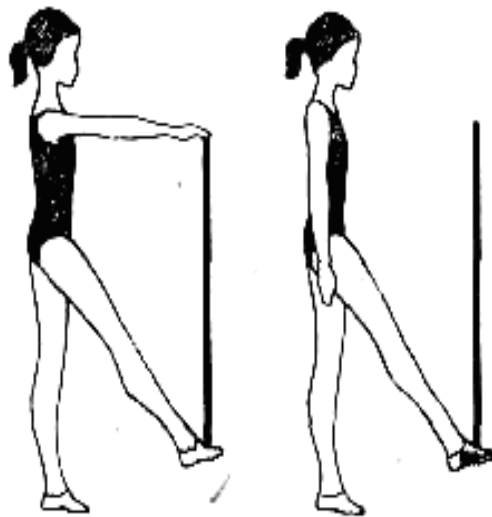
1-2

Мал. 34

Комплекс №3



В. П. 1-2
Мал. 23



В. П. 1-6
Мал. 24

1. В. п. – палиця горизонтально, внизу. 1 – 2 – стійка на лівій нозі, праву назад – донизу, палицю вгору; 3 – 4 - В. п. ; 5 – 8 – те саме, стійка на правій (мал. 23).

2. В. п. - стійка на лівій, палиця вертикально на правій, підтримувана правою рукою. 1-6 - балансування палиці на правому носку; 7-8-в. п.; 9-16- те саме на лівому носку. Вправа вимагає спритності. Під час перших виконань можна зміщуватися на опорній нозі. Надалі з місця не сходити (мал. 24).

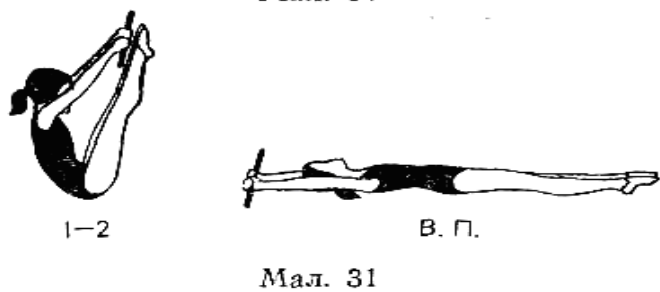
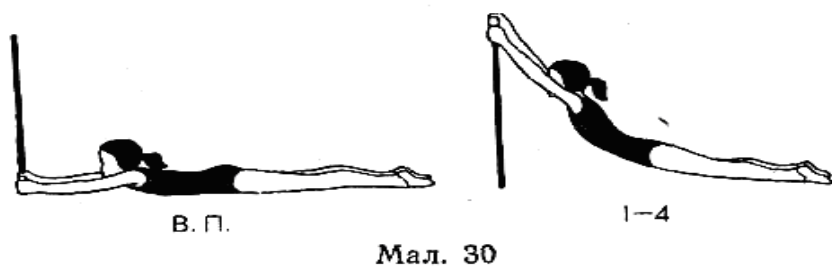
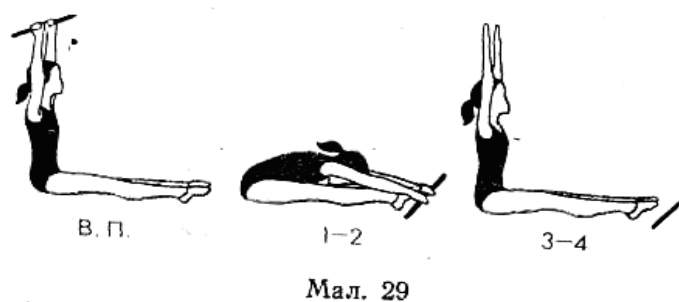
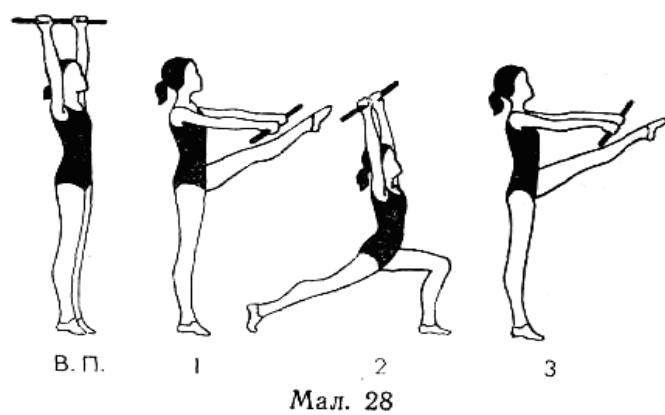
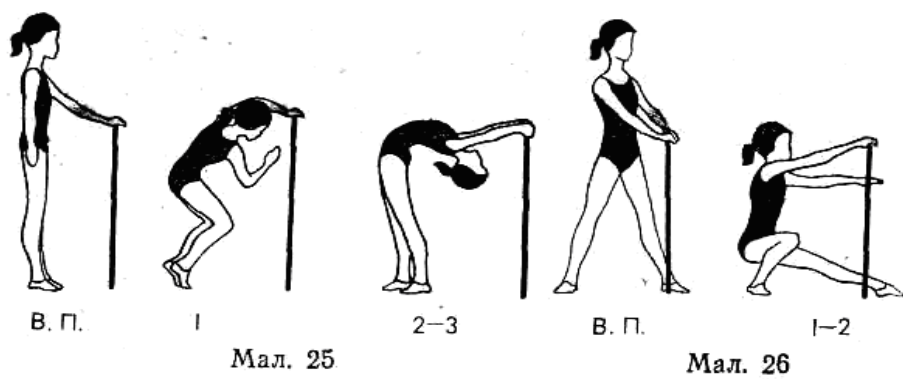
3. В. п. - палиця вертикально на підлозі, підтримувана лівою рукою. 1-3 - присід, з поворотом наліво кругом нахил назад, опора двома руками на палицю; 4- В. п.; 5-8 - те саме з поворотом направо - кругом (мал. 25).

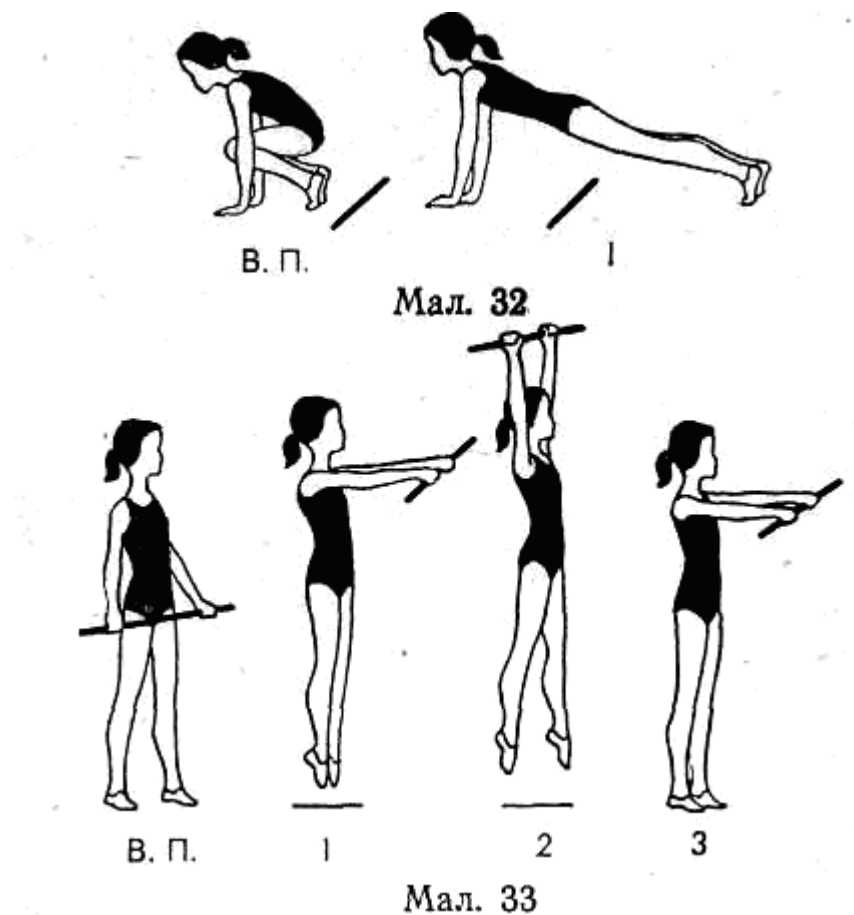
4. В. п. - широка стійка ноги нарізно, палиця вертикально на підлозі, обидві руки спираються на неї. 1-2- присід на правій з опорою правою рукою на палицю; ліву вбік; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме, присід на лівій (мал. 26).

5. В. п. лежачи на животі, палиця вгорі. 1-2 - палицю назад, ноги назад (прогнутися); 3-4 - в. п. (мал. 27).

6. В. п. - палиця вгорі. 1 - ліву ногу вперед, палицю вперед; 2 - випад лівою, палицю вгору; 3 - ліву вперед, палицю вперед; 4 - в. п.; 5-8 - те саме правою (мал. 28).

7. В. п. - сид, палиця вгорі. 1-2 - нахил (палицю покласти на підлогу, за носками); 3-4 - випрямитися, руки вгору; 5-6 - нахил (узяти палицю); 7-8 - в. п. (мал. 29).





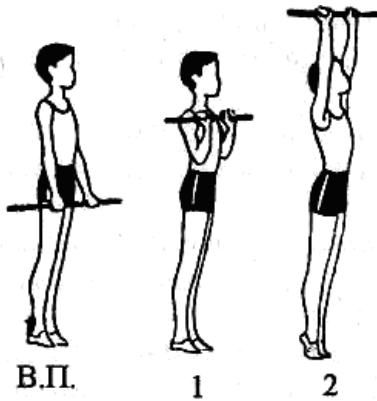
8. В. п. - лежачи на животі, ноги нарізно, палиця вгорі на підлозі, вертикально, хват обома руками. 1-4 - по черзі перехоплюючи руками, перейти в положення вису, ноги назад; 5-8 - в. п. (мал. 30).

9. В. п. - лежачи на спині, палиця вгорі. 1-2 - сид кутром, палицю вперед; 3-4 - в. п. (мал. 31.).

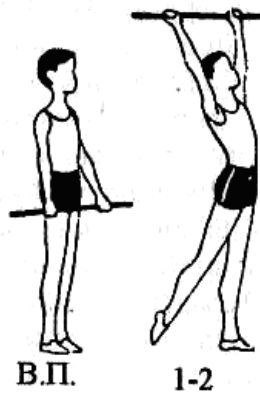
10. В. п. - упор присівши, палиця¹ на підлозі, за ногами, поздовжньо. 1 - упор лежачи; 2 - в. п. (мал. 32).

11. В. п. - стійка ноги нарізно, палиця внизу горизонтально. 1 - стрибок, палицю вперед; 2 - стрибок, стійка ноги нарізно, палицю вгору; 3 - стрибок, о. с, палицю вперед; 4 - в. п. Після виконання стрибків перейти на ходьбу (мал. 33).

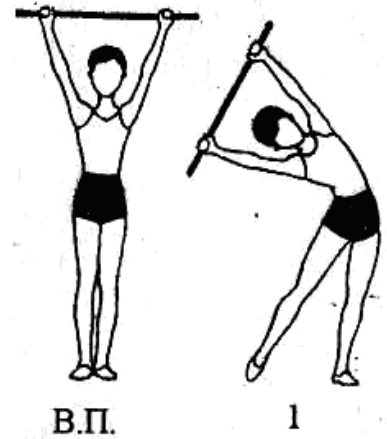
Комплекс №4



Мал. 1



Мал. 2



Мал. 3

1. В. п. - палиця внизу. 1 - палицю на груди; 2 - стійка на носках, палицю вгору; 3 - палицю на груди, опуститися на повну стопу; 4 - в. п. (мал.1).

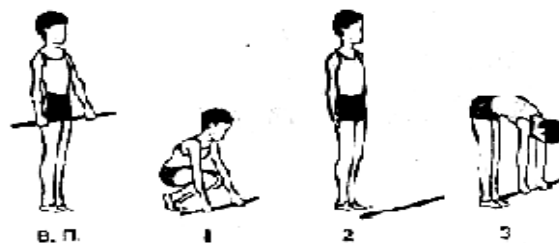
2. В. п. - палиця внизу. 1-2 - стійка на лівій нозі, праву назад на носок, палицю вгору, потягтися; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме на правій. Руки піднімати прямі, зберігати вагу тіла на опорній нозі, друга ледь торкається носком підлоги (мал.2).

3. В. п. - палиця горизонтально вгорі. 1 - стійка на лівій нозі, праву вбік на носок, нахил вправо; 2 - в. п.; 3-4 - те саме вліво. Зберігати рівновагу, нахил виконувати в лицевій площині.

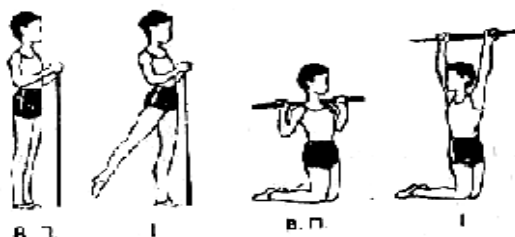
4. В. п.-о. с. палиця вертикально спереду на підлозі. 1 - стійка на лівій нозі, праву вбік - донизу; 2 - в. п.; 3 - стійка на правій нозі, ліву вбік - донизу; 4 - в. п. Рух ногою, широка амплітуда, нога пряма, носок відтягнений. Зберігати вертикальне положення (мал. 5).

5. В. п. - стійка на колінах, палиця за головою (на плечах). 1 - поворот тулуба вправо, палку вгору; 2 - в. п.; 3-4 - те саме вліво (мал. 6).

6. В. п. - палиця внизу, ззаду. 1-2 - присісти на всій стопі, затиснути палицю під колінами, руки вперед; 3-4 - взяти палицю і підвестися -в. п. (мал. 7).

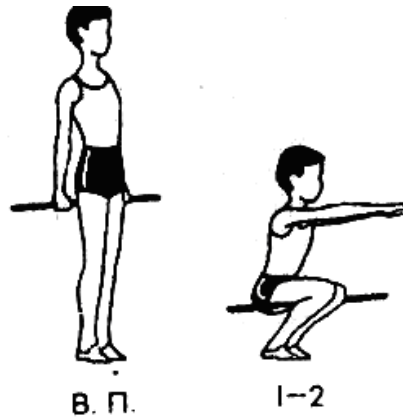


Мал. 4



Мал. 5

Мал. 6



Мал. 7

7. В. п. - сід, палиця спереду на колінах, хват на ширині плечей. 1-2 зігнути праву ногу, просунути її назад палицею і випрямити; 3-4 – повернутись у в. п.; 5-8 - те саме лівою. Тулуб назад не відхиляти (мал. 8).

8. В. п. - лежачи на животі (руки на підлозі). 1-2 - палицю за голову (на лопатки), прогнутися; 3-4 - в. п. Піднімати мати голову і плечі якомога вище, ноги від підлоги не відривати (мал. 9).

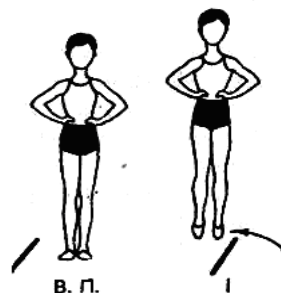
9. В. п. - о. с, руки на поясі, палиця на підлозі, праворуч. 1 - стрибок через палицю вправо; 2 - стрибок через палицю вліво. Стрибати максимально вгору. Тулуб тримати вертикально. На палицю не наступати. Виконати 32 стрибки. Перейти на ходьбу (мал. 10).



Мал. 8



Мал. 9



Мал. 10

Комплекс №5

1. В. п. - палиця внизу. 1. Піднятися на носки, палиця вверх. 2. Опуститися на стопу, палиця на лопатки. 3. Піднятися на носки, палиця вверх. 4. В. п. Повторити 3-5 разів.

2. В. п. - ноги нарізно, палиця притиснута за спиною на згинах ліктювих суглобів. 1. Повернути тулуб ліворуч. 2. Нахилитися вперед. 3. Випрямитися. 4. Повернути тулуб у в. п. Повторити 4-6 разів.

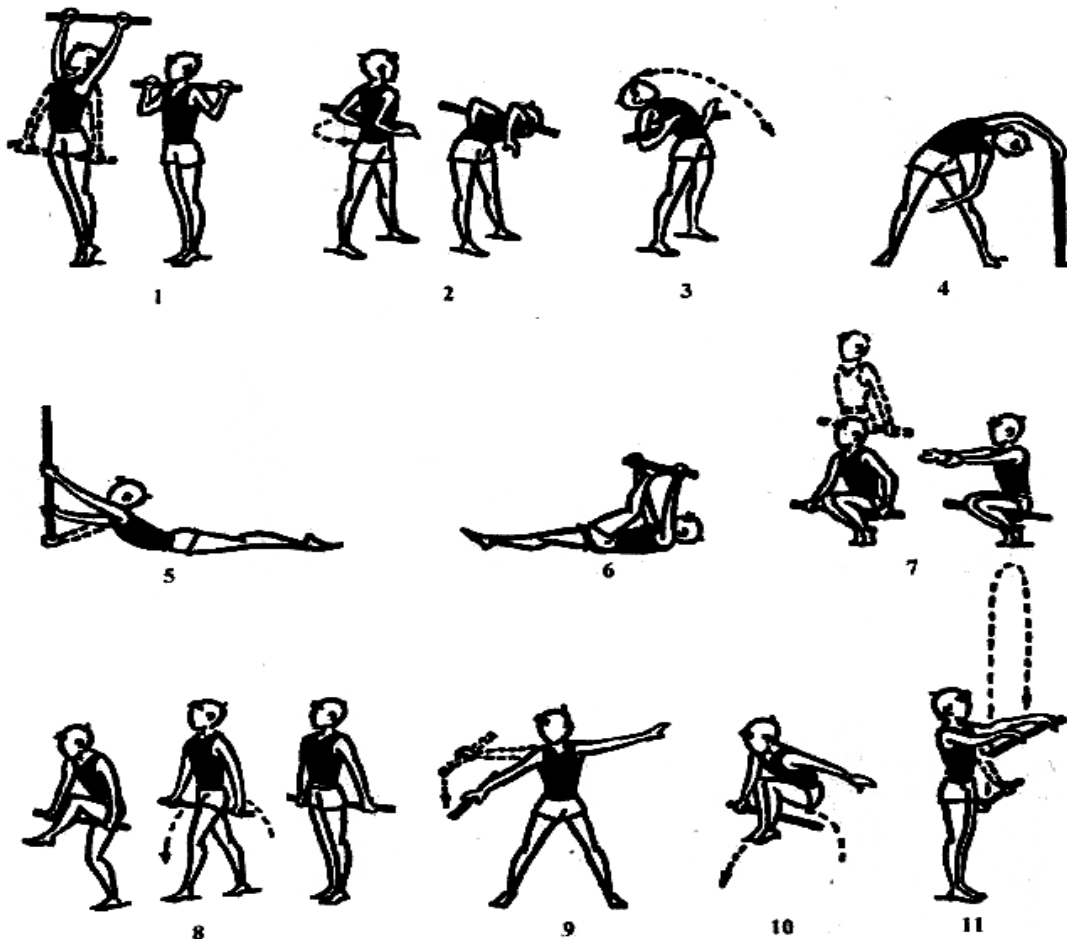
3. В. п. - ноги нарізно, палиця за спиною на ліктювих суглобах. 1-3. Нахилитися назад. 4. В. п. Те ж із нахилом уперед. Повторити 6-7 разів.

4. В. п. - палиця угорі. 1-3. Нахилитися вліво, опускаючи праву руку, вільним кінцем палиці дістати підлогу збоку. 4. В. п. Те ж в іншу сторону. Повторити 7-8 разів.

5. В. п. - лежачи на животі. Палицю, що стоїть на підлозі, тримати за кінець внизу прямими руками (права над лівою). 1. Перехопити лівою рукою над правою, прогнутися. 2. Перехопити правою рукою над лівою. 3-4. Те ж, що на рахунок 1-2. 5-8. Перехоплюючи палицю по черзі руками в зворотному напрямку, повернутися у в. п. Повторити 4-6 разів.

6. В. п. - лежачи на спині, палиця на грудях. 1-2. Підняти палицю вгору, доторкнутися стопою палиці. 3-4. В. п. Повторити 8-10 разів.

7. В. п. - стоячи, палиця внизу ззаду. 1. Присісти на носках, корпус прямо, палиця затиснута під колінами. 2. Руки вперед долонями всередину. 3. Взяти палицю позаду. 4. В. п. Повторити 12-14 разів.



Комплекс №6

1. В. п. - основна стійка, палиця за головою. 1. Ліву ногу назад, палиця вгору, прогнутися. 2. Нахилитися вліво. 3. Випрямитися, палиця вгору. 4. В. п. Те ж в інший бік. Повторити 5-6 разів.

2. В. п. - ноги нарізно, палиця вгору, хват за кінці. 1-2. Ліву руку вгору, пружинні нахили вправо. 3. В. п. Те ж в другу сторону. Повторити 6-7 разів.

3. В. п. - основна стійка, палиця знизу ззаду. 1-2. Нахилитися вперед, покласти палицю ззаду на підлогу. 3-4. Випрямитися. 5-6. Нахилитися вперед, узяти палицю. 7-8. - В. п. Повторити 7-8 разів.

4. В. п. - ноги нарізно, палиця вгору. 1-3. Нахилитися назад, палицю в ліву руку, вільним кінцем торкнутися підлоги. 4. В. п. Те ж другою рукою. Повторити 4- 6 разів.

5. В. п. - лежачи на животі, палиця вгору за спиною хватом за обидва кінці. 1-2. Повільно прогнутися, відводячи палицю прямими руками вгору. 3. Тримати. 4. В. п. Повторити 4-6 разів.

6. В. п. - лежачи на спині, руки вперед, палиця горизонтально. 1-2. Просунути ноги між руками, палицю за спину (стійка на лопатках). 3. Тримати. 4. В. п. Повторити 6-7 разів.

7. В. п. - основна стійка, палиця одним кінцем у лівій руці, другий на підлозі біля лівої стопи. 1. Опираючись на палицю, присісти на лівій нозі, права пряма вперед («пістолет»). 2. В. п. Те ж на іншій нозі. Повторити 3-6 разів.

8. В. п. - основна стійка, палиця стоїть вертикально і притримується руками. 1. Відпустити палицю, зробити перемах лівою ногою через неї. 2. Зловити палицю - в. п. Те ж правою ногою. Повторити 5- 7 разів.

9. В. п. - присід, палиця під колінами. 1-3. Згинаючи руки в ліктях, встати. 4. В. п. Повторити 7- 9 разів.

10. В. п. - основна стійка, палиця спереду. 1. Підкинути палицю вгору. 2. Присісти, зловити палицю двома руками. 3. В. п. Повторити 4-5 разів.

11. В. п. - основна стійка, палиця вгору. 1. Стрибнути вперед через палицю. 2. Стрибнути назад через палицю у в. п. Повторити 5-7 разів.

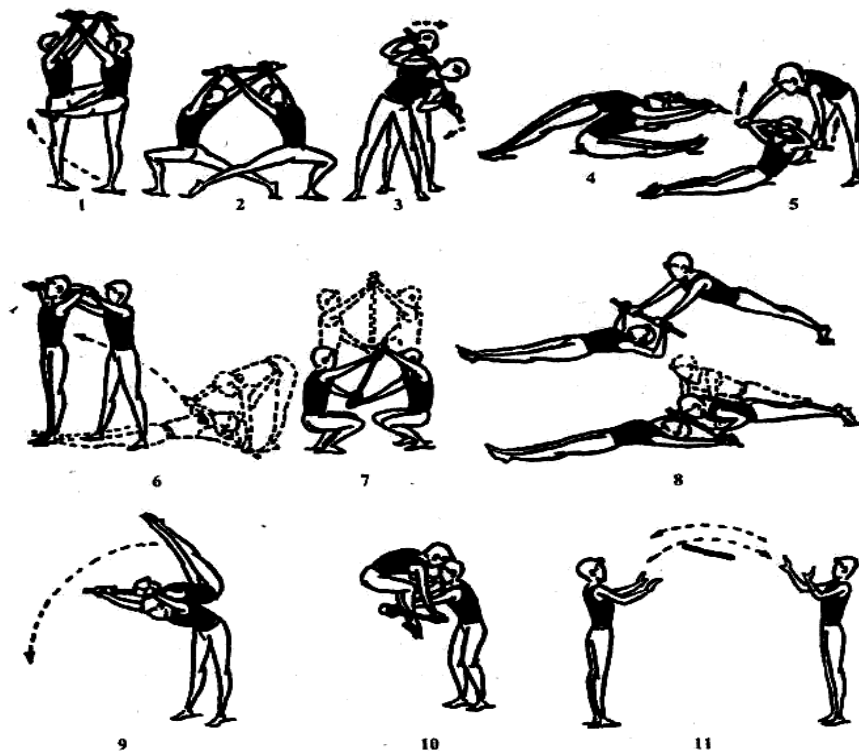
Комплекс №7

1. В. п. - стоячи лицем один до одного, палиця вгору спереду. 1. Одночасний мах лівою ногою в сторону, палиця вгору. 2. В. п. Те ж другою ногою. Повторити 6-8 разів.

2. В. п. - стоячи спиною один до одного, палиця зверху над головою. 1. Одночасний випад вперед лівою ногою. 2. В. п. Те ж другою ногою. Повторити 5-7 разів.

3. В. п. - ноги нарізно, палиця на лопатках. Б. Стоячи позаду, ноги на ширині плечей, хват за палицю зігнутими в ліктях руками. 1-2-3. А – нахили вліво; Б, легко натискає на палицю, допомагає нахилитися. 4. В. п. Повторити 7-9 разів.

4. В. п. - сид із прямими ногами, спиною один до одного, палиця зверху. 1. А - нахил вперед; Б, згинаючи ноги, впираючись стопами в підлогу, лягає на плечі. А. 2. В. п. Повторити 4-6 разів.



5. В. п. - лежачи на животі, палиця на лопатках, притиснута зігнутими за головою руками, пальці переплетені; Б стоячи, ноги нарізно, нахил уперед, тримаючись за палицю. 1-2. А повільно прогинається назад, Б легко тисне палицю вгору. 3 - 4. А повільно опускається у в. п.; Б злегка притримує палицю. Повторити 3-5 разів.

6. В. п. - А лежачи на спині, притиснута палиця на лопатках, пальці переплетені; Б ноги нарізно, нахил, хват двома руками за палицю. 1-2. Б тягне палицю вгору і піднімає А на ноги (дівчата - до положення сидячи). 3-4. в. п. Повторити 4-6 разів.

7. В. п. - стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, права рука вперед-догори, ліва донизу, хват за палицю, розташовану вертикально між партнерами. І. Одночасно присісти. 2-3. А викручує палицю із рук партнера, Б помірно опирається. 4. В. п. Повторити 3-4 рази.

8. В. п. - А лежачи на спині, руки вперед, палиця горизонтально; Б із боку голови упор лежачи з опорою на палицю руками. І. А - руки прямі, Б згинає руки в ліктях. 2. А - руки прямі, Б розгинає руки. 3. А згинає руки, В - руки прямі. 4. В. п. Повторити 8-10 разів.

9. В. п. - стоячи спиною один до одного, палиця горизонтально вгору. 1-2. А, нахилившись вперед, піднімає на спину Б. 3-4. Б виконує перекид назад з опорою руками на палицю в стійку на підлозі. Повторити 4-5 разів.

10. В. п. - А - ноги нарізно, тримає палицю двома руками за правий кінець горизонтально перед собою на рівні пояса; Б, стоячи навпроти палиці, кладе ліву руку на плече А, правою захоплює палицю, опираючись лівою рукою на плече А. 1-2. Б виконує стрибок через палицю, зігнувши ноги.

11. В. п. - стоячи обличчям один до одного на відстані трьох-чотирьох кроків. Перекидання палиці горизонтально двома руками хватом знизу зверху; те ж одною рукою; (кидати палицю так, щоб вона увесь час зберігала вертикальне положення). Виконувати протягом 30-50 сек.

Комплекси загально розвиваючих вправ з гантелями

Комплекс № 1

1. Енергійна ходьба протягом 30 с по кімнаті чи на місці, рухи рук широкі, вільні; прискорюючи крок, перейти на біг (2 хв. 30 с) і знову на швидку ходьбу; сповільнити крок (20-25 с).

2. В. п. гантелі внизу. 1 - гантелі в сторони; 2 - стійка на носках, гантелі вгору; 3 - гантелі вперед; 4 - в. п. (Вага гантелі - 1,5-2 кг) (мал. 12).

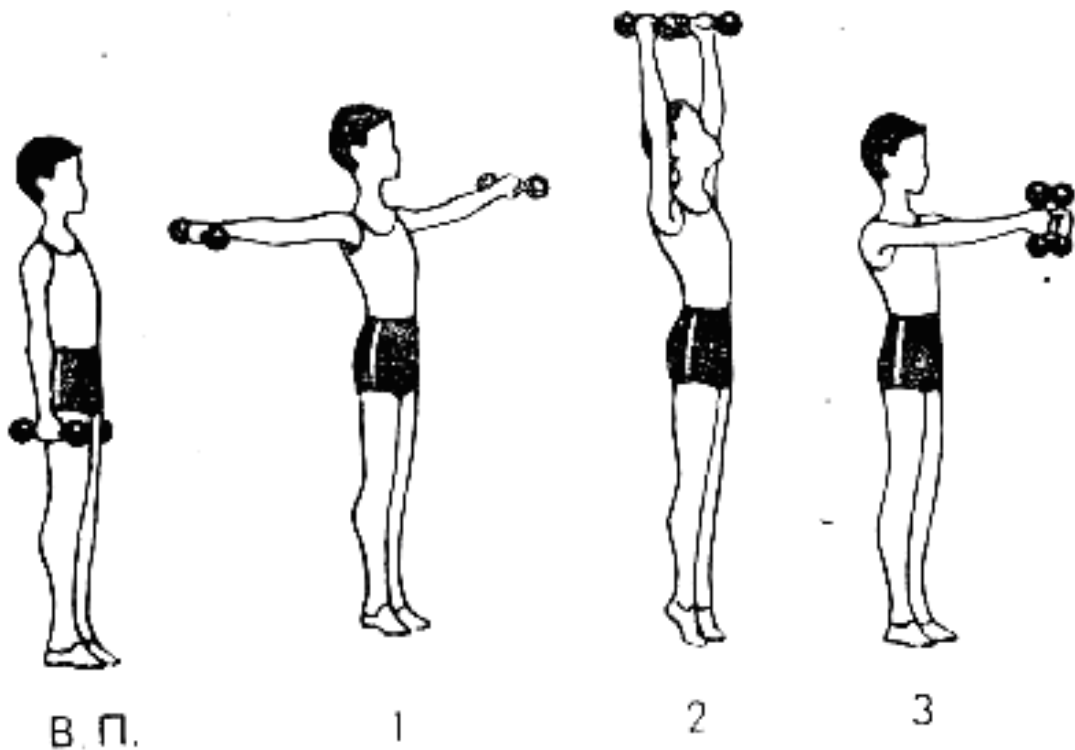
3. В. п. - стійка ноги нарізно, гантелі в сторони. 1-нахил уперед-уліво з дотиком правої руки до носка лівої ноги; 2 - в. п.; 3-4 - те саме вперед-управо (мал. 13).

4. В. п. - гантелі вгору. 1 - нахил, гантелі назад; 2 - нахил прогнувшись, гантелі вгору; 3 - нахил, гантелі назад; 4 - в. п. (мал. 14).

5. В. п. - гантелі ззаду. 1- гантелі вперед; 2 - присісти, гантелі в сторони; 3 - підвестися, гантелі вперед; 4 - в. п. (мал. 15).

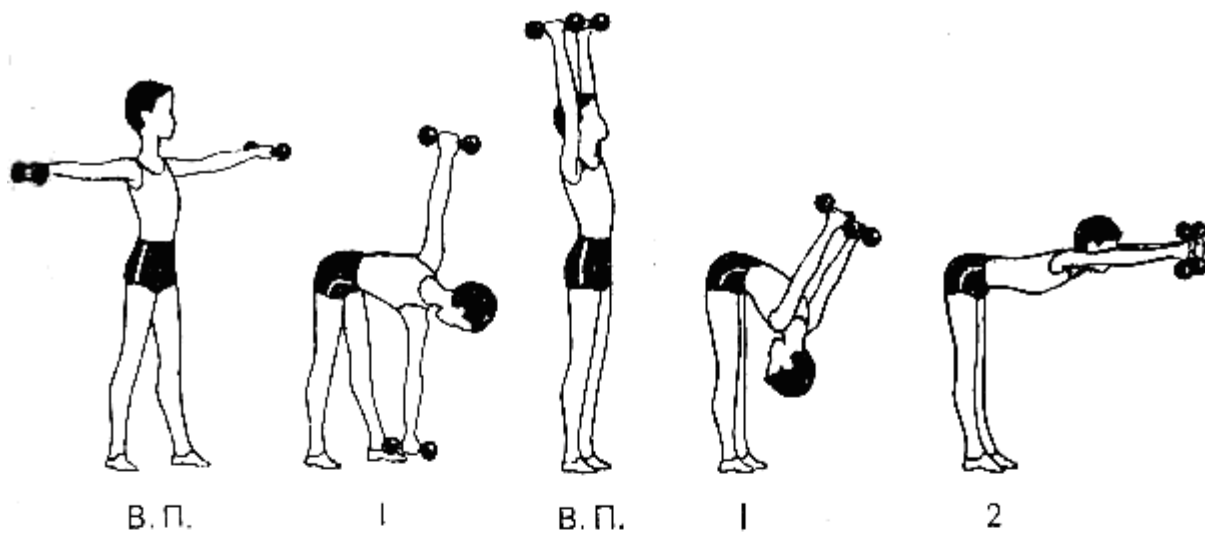
6. В. п.- руки вгору. 1 - розслаблене опускання рук униз з наступними погойдуванням і струшуванням; 4 - в. п. (мал. 16).

7. В. п. - гантелі в зігнутих руках перед грудьми. 1-2 - пружне відведення лівої гантелі вгору-назад, правої - назад; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме, праву гантелю вгору-назад (мал. 17).



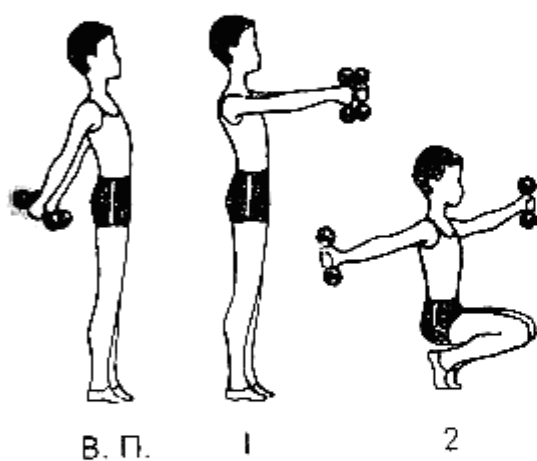
Мал. 12

8. В. п. - сід ноги нарізно, гантелі ззаду, на підлозі, в руках, 1-2 поворотом тулуба наліво перейти в упор ззаду лівою лежачи, праву з гантелею вгору; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме правою (мал. 18).

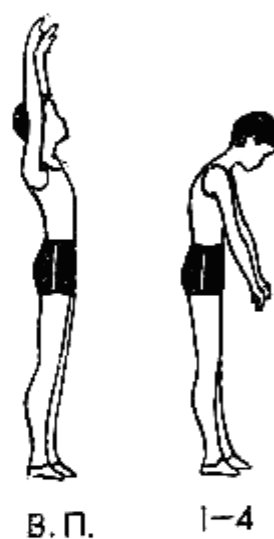


Мал. 13

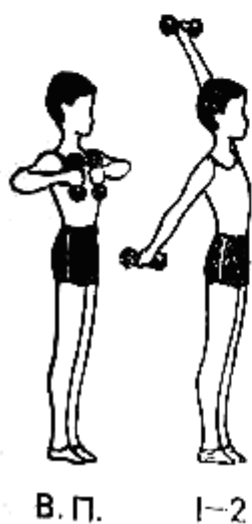
Мал. 14



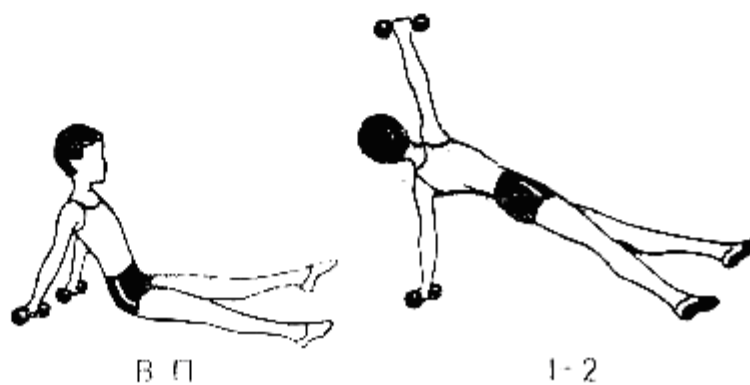
Мал. 15



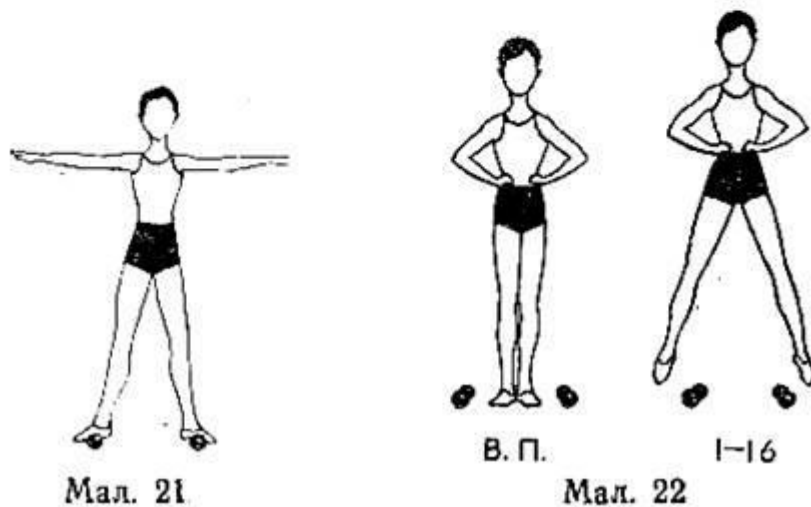
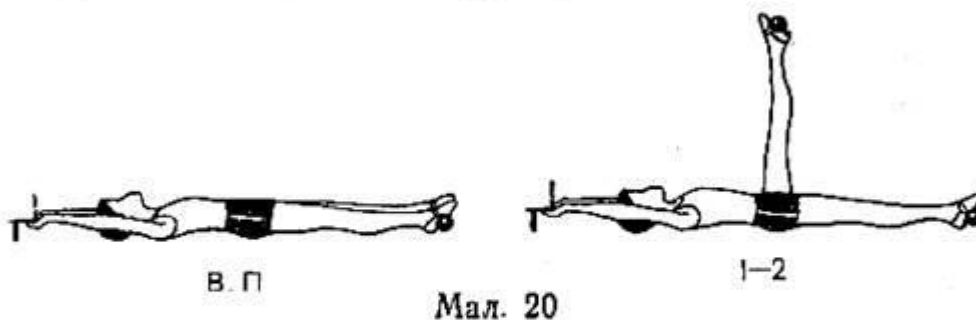
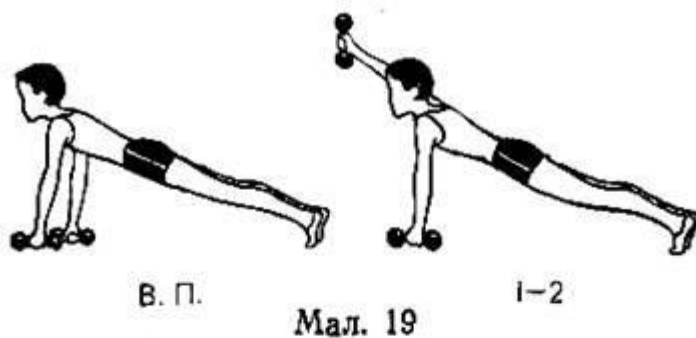
Мал. 16



Мал. 17



Мал. 18



9. В. п. - упор на гантелі лежачи. 1-2 - підняти праву руку з гантелею вгору; 3-4 в, п.; 5-8 - те саме, підняти ліву (мал. 19).

10. В. п. - лежачи на спині, гантелі прикріплені до стіп, руки вгору, тримаються за опору. 1 - ліву ногу вперед; 2 - в. п.; 3 - праву ногу вперед; 4 - в. п. (мал. 20).

11. В. п. - стійка ноги нарізно на гантелях, руки в сторони. 1-8 фіксування пози із розплющеними очима; 9-16 - із заплющеними (мал. 21).

12. В. п.-- руки на поясі, гантелі на підлозі ліворуч і праворуч. 1 - стрибок у стійку ноги нарізно (гантелі між ногами); 2 - стрибок у в. п. Виконати 32 стрибки. Перейти на швидку ходьбу, поступово уповільнювати темп (мал. 22).

Комплекс №2

1. Енергійна ходьба протягом 30 с по кімнаті чи на місці, рухи рук широкі, вільні; прискорюючи крок, перейти на біг (3 хв. 30 с) і знову на швидку ходьбу; сповільнити крок (30 с).

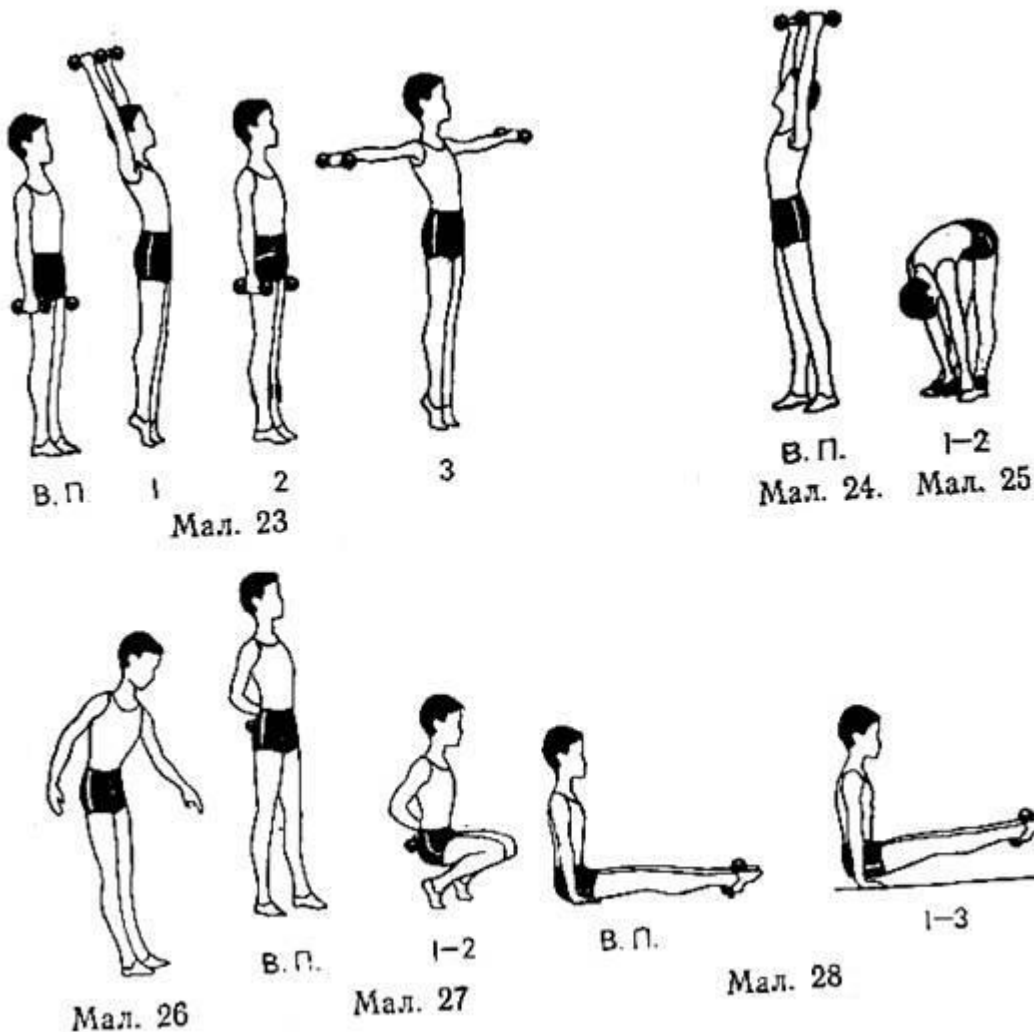
2. В. п. - гантелі внизу. 1 - стійка на носках, гантелі вгору, прогнутися; 2 - в. п.; 3 - стійка на носках, гантелі в сторони; 4 - в. п. (мал. 23),

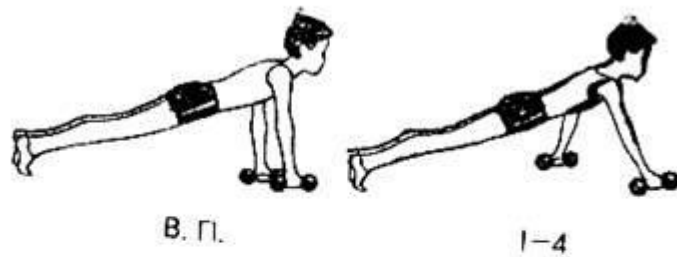
3. В. п. - гантелі вгорі. 1-2 - нахилитися вперед-уліво, доторкнутися до носка лівої ноги; 3-4 в. п.; 5-8 - те саме вперед управо. Нахил можна виконувати і на один відлік (мал. 24).

4. В. п. - гантелі спереду, ліва вище правої. 1-8 - зміна положення рук (мал.25).

5. В. п. - о. с. 1-3 розслабити м'язи рук і плечового пояса, струшуючи руками, напів нахилитися і повернутися направо; 4 - в. п.; 5-8 - те саме, повернутися наліво. Повторити 2-3 рази (мал.26).

6. В. п. - стійка ноги нарізно, гантелі за спиною. 1-2 - присід на носках; 3-4 - в. п. (мал..27).





Мал. 29

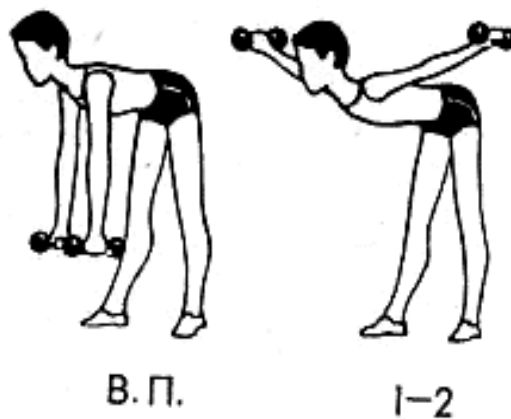


Мал. 30

7. В. п.- сід, гантелі між ступнями. 1-3-кут в упорі на руках; 4 - в. п. (мал.28).

8. В. п.- упор на гантелях лежачи. 1-4 по черзі відставляючи гантелі в сторони, упор лежачи на широко розставлених руках; 5-8 - по черзі зсуваючи гантелі, повернутись у в. п. (мал.29).

9. В. п. - лежачи на спині, гантелі прикріплені до ступень, руки підняті вгору. 1-2 - зігнути ноги вперед; 3-4 - в. п. (мал.30).



Мал. 31

10. В. п. - нахил прогнувшись, гантелі спереду. 1-2 - гантелі в сторони; 3-4 - в. п. Ходьба (1-1,5 хв.) (мал.31).

Комплекс 3

1. В. п. - стійка ноги нарізно. Руки через сторони вверх (вдих). Повернутися у в. п. (видих) (мал. 1).

2. В. п. - стійка ноги нарізно. Руки через перед вверх (вдих). Повернутись у в. п. (видих) (мал. 2).

3. В. п. - стійка ноги нарізно. Одна рука вверху. Через перед зміна положень рук. Дихання довільне, але без затримки (мал. 3).

4. В. п. - стійка ноги нарізно. Руки через перед вверх (вдих), розвести і опустити через сторони (видих) (мал. 4).

5. В. п. - стійка ноги нарізно. Руки через сторони вверх (вдих), з'єднати і опустити через перед (видих) (мал. 5).

6. В. п. - стійка ноги нарізно, руки вверх. Зігнути руки в ліктях за голову. Повернутися у в. п. Дихання довільне, але без затримки (мал. 6).

7. В. п. - стійка ноги нарізно, руки вверх, одна пряма, а друга зігнута за головою. Зміна положення рук. Дихання довільне, але без затримки (мал. 7).

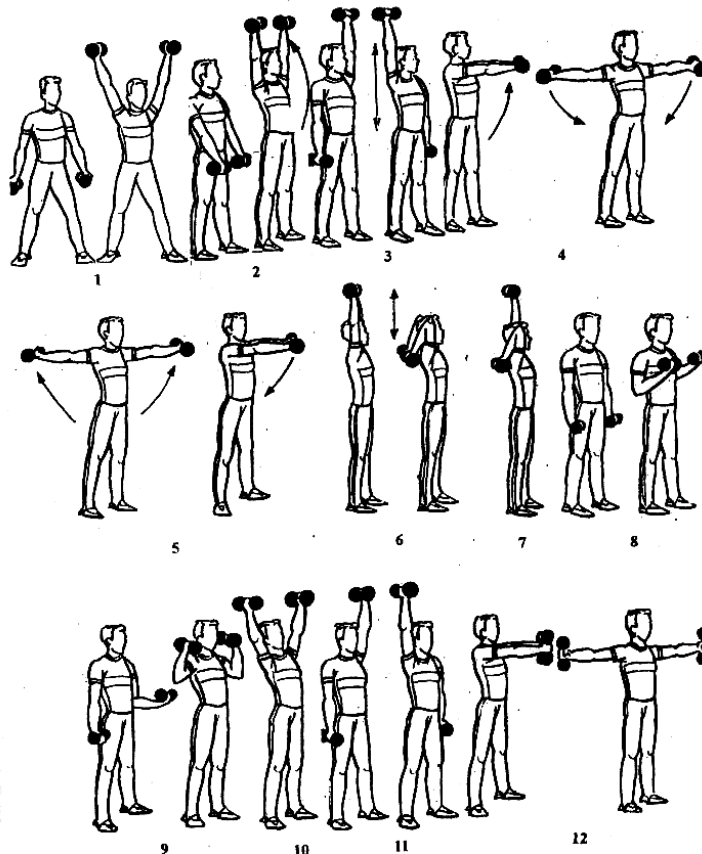
8. В. п. - стійка ноги нарізно. Зігнути руки в ліктях. Повернутися у в. п. Дихання довільне, але без затримки (мал. 8).

9. В. п. - стійка ноги нарізно, одна рука зігнута в лікті. Зміна положення рук. Дихання довільне, але без затримки (мал. 9).

10. В. п. - стійка ноги нарізно, руки до плечей. Випрямити руки (видих) (мал. 10).

11. В. п. - стійка ноги нарізно, одна рука вверх. Зміна положень рук. Дихання довільне, але без затримки (мал. 11).

12. В. п. - стійка ноги нарізно, руки вперед. Розвести руки в сторони (вдих). Повернутись у в. п. (видих) (мал. 12).



Комплекс № 4

Для м'язів ніг.



1

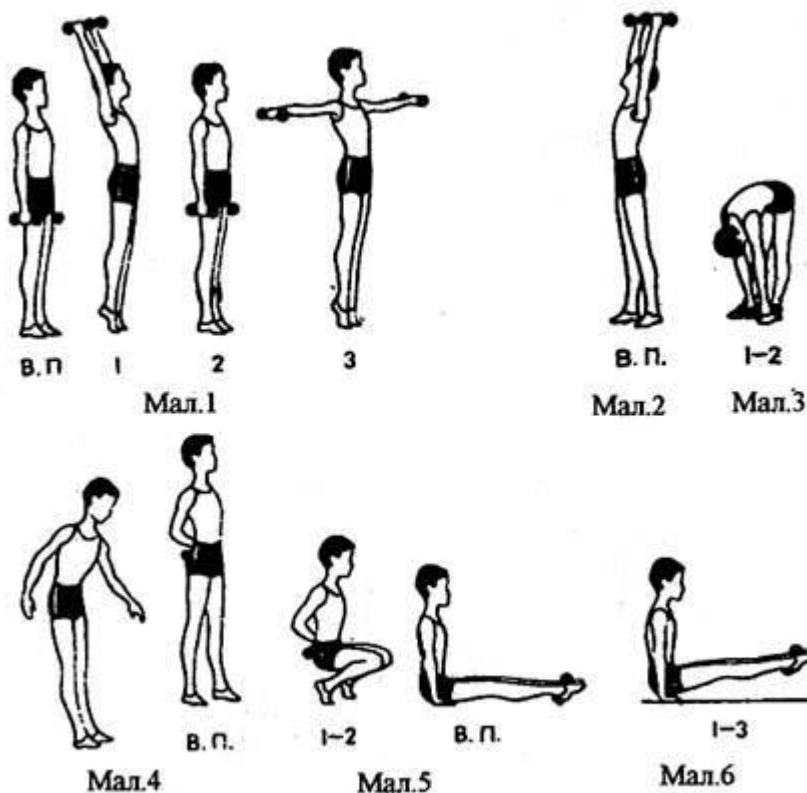
Енергійна ходьба протягом 30 с по кімнаті чи на місці, рухи рук широкі, вільні; прискорюючи крок, перейти на біг (3 хв. 30 с) і знову на швидку ходьбу; сповільнити крок (30 с).

1. В. п. - стійка ноги нарізно, руки до плечей. Присісти (видих). Повернутися у в. п. (вдих) (мал. 1).

Для зміцнення м'язів ніг можна використати гантелі, гири, штангу та інше обладнання.

2. В. п. - гантелі внизу. 1 - стійка на носках, гантелі вгору, прогнутися;

2 - в. п.; 3 - стійка на носках, гантелі в сторони; 4 - в. п. (мал. 1).



3. В. п. - гантелі вгору. 1-2 - нахилитися вперед, доторкнутися до носка лівої ноги; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме вперед - управо. Нахил можна виконувати на один відлік (мал. 2).

4. В. п. - гантелі спереду, ліва вище правої. 1-8 - зміна положення рук (мал. 3).

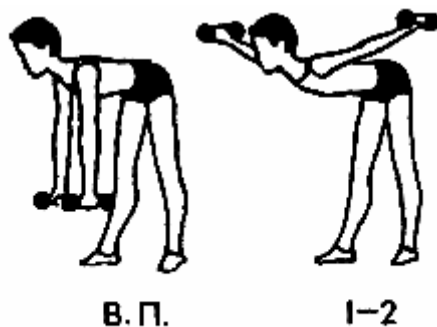
5. В. п. - о. с. 1-3 - розслабити м'язи рук і плечового пояса, потрясаючи руки, напів нахилитися і повернутися вправо; 5-8 - те саме, повернутися вліво. Повторити 2-3 рази (мал. 4.).

6. В. п. - стійка ноги нарізно, гантелі за спиною. 1-2 - сид на носках; 3-4-в. п. (мал. 5).

7. В. п. - сид, гантелі між ступнями. 1-3 - кут в упорі на руках; 4 - в. п. (мал. 6).

8. В. п. - упор на гантелях лежачи. 1-4 - по черзі відставляти гантелі в сторони, упор лежачи на широко розставлених руках; 5-8 - по черзі зсуваючи гантелі, повернутись у в. п.

9. В. п. - лежачи на спині, гантелі прикріплені до ступнів, руки підняті вгору. 1-2 - зігнути ноги вперед; 3-4 - в. п.



Мал. 9

10. В. п. - нахил прогнувшись, гантелі спереду. 1-2 - гантелі в сторони; 3-4 - в. п. Ходьба (1-1,5 хв.) (мал. 9).

Комплекс № 5

1. В. п. - основна стійка, гантелі унизу .

1. Гантелі до плечей.

2. Піднімаючись на носки, гантелі в сторони, прогнутися.

3. Гантелі до плечей.

4. В. п. Повторити 8 разів.

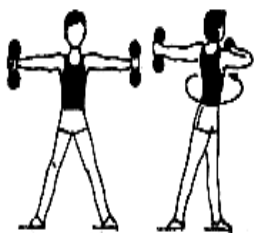


2. В. п. - о. с, гантелі назад.

1. Присід на всій ступні, гантелі уперед.

2. В. п.

Повторити 8 разів.



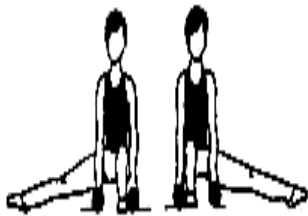
3. В. п. - стійка ноги нарізно, гантелі в сторони.

1-2. Поворот тулуба наліво, зігнути праву руку до лівого плеча.

3-4. В. п.

5-8. Те саме в іншу сторону.

Повторити 8 разів.



4. В. п. - упор присівши на лівій, праву в сторону, гантелі унизу на підлозі.

1. Поштовхом лівої змінити положення ніг.

2. Те саме в іншу сторону.

Повторити 8 разів.



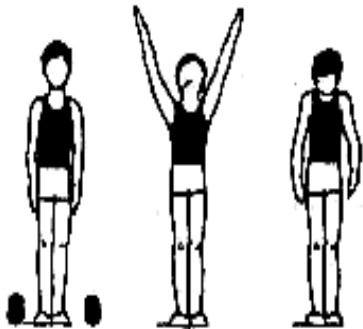
5. В. п. - сид, руки в сторони, гантель в лівій руці.

1. Піднімаючи ноги, передати гантель в праву руку під ногами.

2. В. п.

3-4. Те саме в іншу сторону.

Повторити 8 разів.



6. В. п. - о. с, гантелі на підлозі.

1-2. Піднімаючись на носки, руки уверх дугами назовні.

3-4. Трохи нахилиючись уперед, розслаблено опустити руки униз.

Повторити 4 рази.

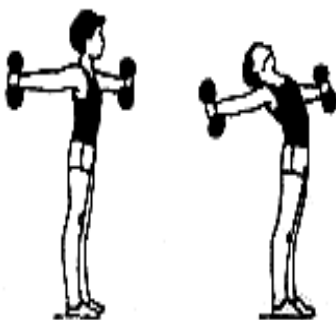


7. В. п. - стійка ноги нарізно, нахил уперед прогнувшись, праву гантель уверх, ліву назад.

1. Змінити положення рук.

2. В. п.

Повторити 8 разів.

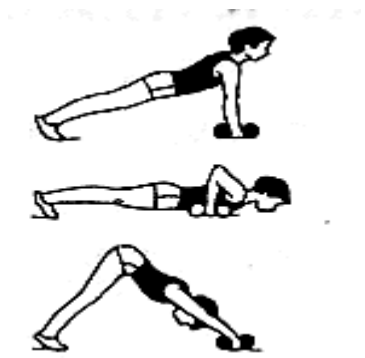


8. В. п. - стійка ноги нарізно, гантелі в сторони.

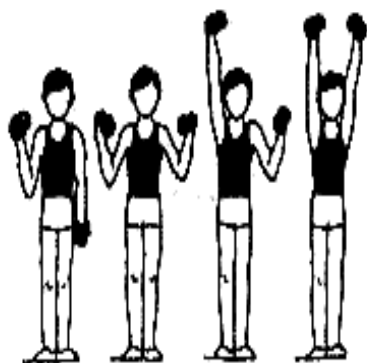
1-3. Три пружинистих нахили назад.

3. В. п.

4. Повторити 8 разів.



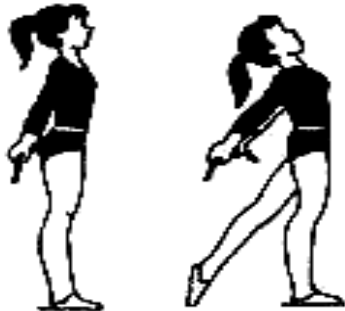
9. В. п. - упор лежачи на гантелях.
 1. Зігнути руки.
 2. В. п.
 3. Упор лежачи зігнувшись.
 4. В. п.
 Повторити 8 разів.



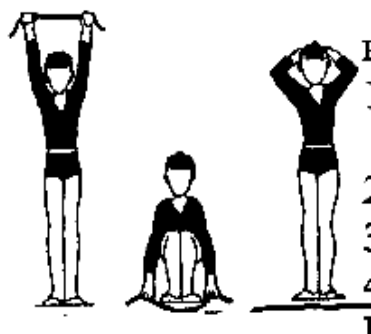
10. В. п. - о. с, гантелі унизу.
 1-4. Чотири стрибка на носках по черзі піднімання гантелей до плечей і уверх.
 5-8. Чотири стрибка на носках по черзі опускання гантелей у в. п.
 Повторити 4 рази.
 Ходьба на місці.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ зі скакалкою

Комплекс № 1



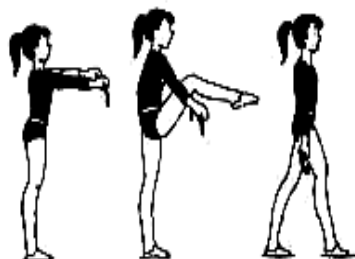
1. В. п. - скакалка, складена вчетверо, ззаду унизу.
- 1-2. Крок правою уперед, ліва ззаду на носок, прогнутися, скакалку назад.
- 3-4. В. п.
- 5-8. Те саме з іншої ноги.
- Повторити 4 рази.



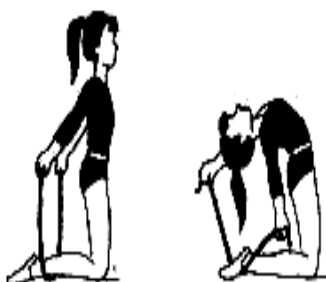
2. В. п. - скакалка, складена вчетверо, уверху.
1. Присісти, покласти скакалку на підлогу.
2. Встати, руки за голову.
3. Присісти, взяти скакалку.
4. В. п.
- Повторити 6-8 разів.



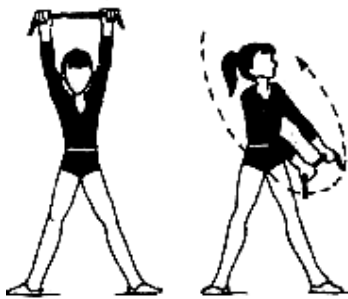
3. В. п. - широка стійка ноги нарізно, руки в сторони, скакалка натягнута за спиною.
1. Згинаючи праву, нахил вліво, праву руку уверх, ліву униз.
2. В. п.
- 3-4. Те саме в іншу сторону.
- Повторити 8 разів.



4. В. п. - скакалка, складена вчетверо, спереду.
1. Згинаючи праву, перемахнути нею через скакалку.
2. Крок правою в стійку ноги нарізно, права спереду.
3. Перемах назад, зігнувши праву.
4. В. п.
- Повторити 8 разів.



5. В. п. - стійка на колінах, руки в сторони-назад-донизу, скакалка під голіностопами.
- 1-2. Нахил назад, руки в сторони, натягуючи скакалку.
- 3-4. В. П.
- Повторити 8 разів.



6. В. п. - стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо уверху.

1-2. З на півповоротом тулуба наліво, круг руками уперед, зліва від тулуба. 3-4. Те саме в іншу сторону. Повторити 8 разів.



7. В. п. - лежачи на спині, скакалка складена вчетверо за головою.

1-2. Згинаючи ноги уперед, перемахнути ними через скакалку.

3-4. Спираючись руками об підлогу ззаду, виконати стійку на лопатках.

5-8. В. п.

Повторити 8 разів.

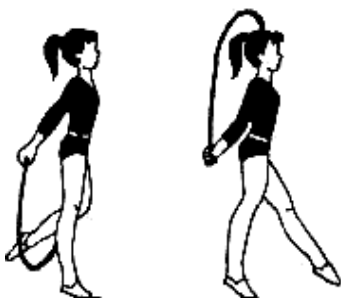


8. В. п. - упор присівши, скакалка складена вдвоє за ногами.

1. Поштовхом ніг упор лежачи, не торкаючись скакалки.

2. Поштовхом ніг упор присівши.

Повторити 8 разів.



9. В. п. - скакалка, складена вдвоє, унизу широким хватом.

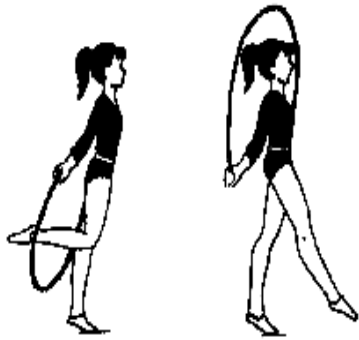
1. Скакалку уверх і викрут в плечових суглобах.

2. Скакалку униз-назад.

3. Скакалку уверх і зворотній викрут в плечових суглобах.

4. В. п.

Повторити 8 разів.



10. В. п. - стійка на лівій, праву уперед на носок, скакалка унизу-ззаду.

1. Стрибок на праву, зігнувши ліву назад, перестрибуючи через скакалку.
2. Стрибок на праву, випрямляючи ліву уперед-донизу.
3. Стрибок на ліву зігнувши праву назад, перестрибуючи через скакалку.
4. Стрибок на лівій, випрямляючи праву уперед-донизу.

Повторити 12 разів.

Комплекс № 2

1. В. п. - основна стійка, скакалку скласти вдвічі, тримати за головою в зігнутих руках. 1. Повернути тулуб ліворуч, скакалку вгору натягнути. 2. В. п. Те ж в другу сторону. Повторити 4- 6 разів.

2. В. п. - ноги нарізно, складена вдвічі скакалка на шії, руки зігнуті. 1 – Нахилитися вліво, опускаючи ліву руку і згинаючи праву за голову. 2. В. п. Те ж в другу сторону. Повторити 5-7 разів.

3. В. п. - основна стійка, скакалка позаду, під п'яткою лівої ноги, натянута. 1. Піднімаючи ногу зі скакалкою назад, нахилитися вперед. 2-3. Рівновага на правій. 4. В. п. Те ж з другої ноги. Повторити 4-5 разів.

4. В. п. - широка стійка на скакалці, кінці її в руках. 1-3. Глибокі пружні присідання, натягуючи скакалку, руки прямі, вперед. 4. В. п. Повторити 8-11 разів.

5. В. п. - сид ноги нарізно. Руки в боки, скакалку за голову. 1-2. Пружний поворот ліворуч, натягуючи скакалку руками. 8. В. п. Те ж в другу сторону. Повторити 6-7 разів.

6. В. п. - лежачи на животі, руки прямі вперед тримають скакалку, складену вдвічі. 1. Відвести прямі ноги назад, одночасно підняти руки вгору, розтягуючи скакалку, прогнутися. 2. В. п. Повторити 9-10 разів.

7. В. п. - лежачи на спині, руки за головою прямі, тримають скакалку, складену вдвічі. 1. Нахилитися вперед, натягуючи скакалку, торкнутися носків ніг. 2. В. п. Повторити 9-10 разів.

8. В. п. - основна стійка, скакалка опущена в прямих руках. 1-4. Стрибки через скакалку на обох ногах вперед. 5-8. Кроки на місці, високо піднімаючи коліна. Повторити 3-5 разів.

10. В. п. - в присіді, скакалка складена вдвічі в лівій руці. 1-4. Стрибки, обертаючи скакалку в лівій руці вперед збоку. Те ж, обертаючи скакалку правою рукою назад. Повторити 3-4 рази.

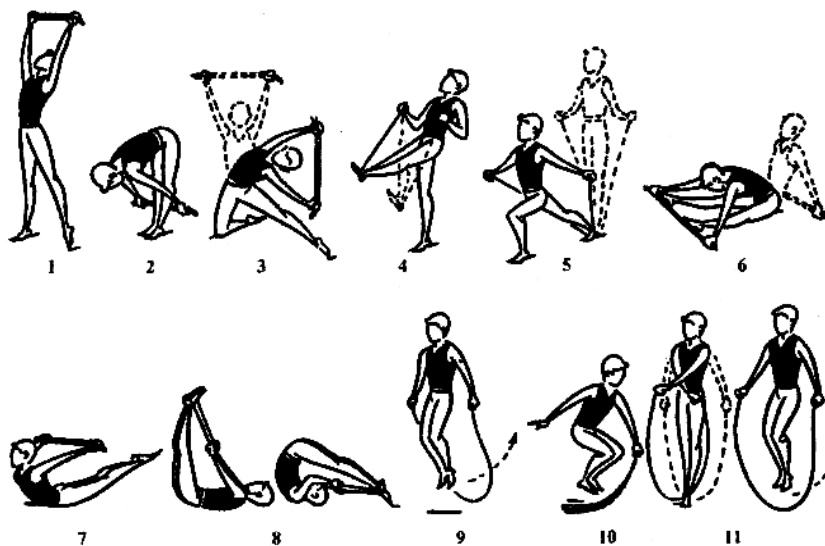
11. В. п. - основна стійка, скакалка зліва в двох руках. 1-4. Стрибки на місці, обертаючи скакалку вперед. 5-8. Руки в боки, стрибки з просуванням на двох ногах, обертаючи скакалку вперед.

Комплекс № 3

1. В. п. - основна стійка, скакалка складена вчетверо, тримати в прямих опущених руках. 1-2. Натягуючи скакалку, підняти руки вгору, прогнутися, залишаючи ліву ногу в стороні на носку. 3-4. Повернутися у в. п., натягуючи скакалку. Повторити 4-7 разів.

2. В. п. - основна стійка; скакалка складена вчетверо ззаду. 1-3. Нахиляючись вперед, опустити скакалку до середини гомілки, три пружні нахили; згинаючи руки, кожен раз притягати тулуб до ніг. 4. В. п. Повторити 5-8 разів.

3. В. п. - стійка на колінах, скакалку, складену вдвічі, тримати внизу. 1. Натягуючи скакалку, підняти руки вгору, ліву ногу в сторону на носок. 2-3. Пружні нахили вліво. 4. В. п. Те ж в другу сторону. Повторити 4-6р.



4. В. п. - ноги нарізно, скакалка під стопою лівої ноги. Руки зігнуті в ліктях, скакалка натягнута. 1. Стояти на правій нозі, підняти ліву, зігнуту в коліні, натягуючи скакалку. 2-3. Випрямити ліву ногу вперед, натягуючи скакалку ногою, тримати рівновагу. 4. В. п. Повторити 4-8 разів. Те ж з другої ноги.

5. В. п. - основна стійка, стоячи на скакалці, кінці її в руках. 1. Випад лівої вперед, руки в сторони, натягуючи скакалку. 2-3. Пружні згинання лівої ноги. 4. В. п. Те ж другою ногою. Повторити 5-9 разів.

6. В. п. - упор сидячи, ноги нарізно; скакалка складена вдвічі в руках, натягнута. 1. Нахилитися вперед, коло руками вперед, опускаючи скакалку за стопу. 2. В. п. Повторити 6-7 разів.

7. В. п. - лежачи на животі, руки прямі за спиною. Тримати скакалку, складену вдвічі. 1. Відвести прямі ноги назад, одночасно підняти руки на зад, розтягуючи скакалку, прогнутися. 2. Тримати. 3. В. п. Повторити 3-5 разів.

8. В. п. - лежачи на спині, ноги разом прямі вверху, скакалка складена вдвічі, натягнута руками на ступнях ніг. 1. Перекат назад, торкаючись носками підлоги, скакалка натягнута, ноги не згинати. 2. В. п. Повторити 4-5разів.

9. В. п. - основна стійка, скакалка в прямих руках позаду. 1-4. Стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку назад. 5-8. Кроки на місці. Повторити 3-6 разів.

10. В. п. - напівприсід, скакалка складена вдвічі в лівій руці. 1-4.

Стрибки на двох ногах через скакалку, обертаючи її вперед. (5-8). Ходьба на місці, обертаючи скакалку назад збоку у лівій руці. Повторити 2-4 рази.

11. В. п. - основна стійка, скакалка позаду в опущених руках. (1-4).

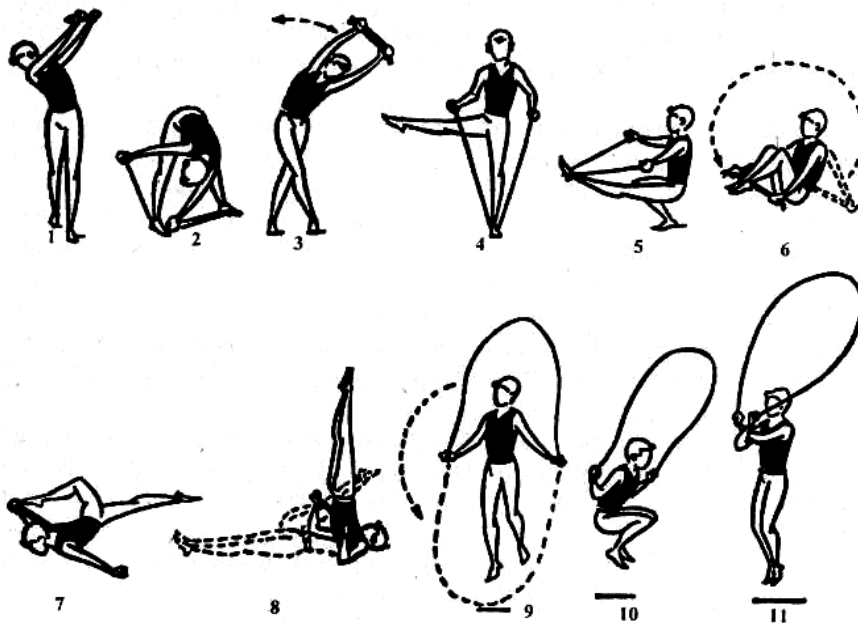
Коло руками вперед схресно, чотири стрибки на обох ногах, обертаючи скакалку вперед. Повторити 3-4 рази.

Комплекс № 4

1. В. п. - основна стійка; скакалку, складену вдвічі, тримати перед собою в опущених руках. (1-2). Розтягуючи скакалку, підняти прямі руки вліво-вгору, прогнутися вправо, праву ногу назад на носок. (3-4). В. п. Те ж в другу сторону. Повторити 3-6 разів.

2. В. п. - ноги нарізно, стоячи на скакалці, кінці її в руках. 1. Глибокий нахил вперед, розтягуючи скакалку, лівим кулаком торкнутися носка правої ноги, праву руку в сторону. 2. В. п., прогнутися. Те ж в другу сторону. Повторити 6-7 разів.

3. В. п. - ноги нарізно; руки прямі, зверху тримають скакалку, складе ну вчетверо. (1-3). Пружні нахили вліво, стоячи на лівій нозі, права зігнута в коліні і відведена максимально вліво. 4. В. п. Те ж в другу сторону. Повторити 7-8 разів.



4. В. п. - ноги нарізно, скакалка під ступою лівої ноги. 1. Стояти на лівій, натягти скакалку, відвести праву прямо витягнуту ногу в сторону; 2. В. п. Те ж другою ногою. Повторювати 8-10 разів.

5. В. п. - ліва нога вперед, на середині скакалки, кінці натягнутої скакалки в зігнутих руках. 1-2. Присідаючи на правій, ліву ногу вперед; випрямляючи руки вперед, натягнути скакалку («пістолет»). 3-4. В. п. Те ж на другій нозі. Повторити 4-8 разів.

6. В. п. - упор сидячи ззаду, скакалка, складена вдвічі, у натягнутих руках. 1-2. Зігнувши ноги в колінах, коло скакалкою вперед, просмикнути ноги. 3-4. В. п. Повторити 5-7 разів.

7. В. п. - лежачи на животі, руки прямі в сторони, розтягувати скакалку. 1. Відводячи ліву ногу вправо, торкнутися ступою лівої ноги правої руки. 2. В. п. Те ж другою ногою. Повторити 7-8 разів.

8. В. п. - лежачи на спині, прямо витягнуті вгору руки тримають скакалку, складену вдвічі. 1. Згинаючи коліна, просмикнути скакалку між ногами. 2-3. Сійка на лопатках. 4.

Просмикуючи скакалку між ногами, повернутися у в. п. Повторити 3- 5 разів.

9. В. п. - основна стійка, скакалка в прямих руках опущена позаду. 1-2. Обертаючи скакалку вперед, два стрибки на лівій нозі. 3-4. Стрибки на правій нозі. 5-8. На обох ногах. Повторити 3-4 рази.

10. В. п. в присіді, скакалка позаду в двох руках. 1-4. Стрибку обертаючи скакалку вперед. 5-8. Кроки на місці, переступаючи через скакалку. Повторити 4-6 разів.

11. В. п. - основна стійка, скакалка позаду в опущених руках. 1-4. Чотири стрибки на обох ногах, обертаючи скакалку назад, схрещуючи руки попереду. Повторити 3-5 разів.

Комплекс № 5

1. В. п. - основна стійка, скакалку скласти вдвічі, тримати за головою в зігнутих руках. 1. Повернути тулуб ліворуч, скакалку вгору натягнути. 2. В. п. Те ж в другу сторону. Повторити 4- 6 разів.

2. В. п. - ноги нарізно, складена вдвічі скакалка на шії, руки зігнуті. 1. Нахилитися вліво, опускаючи ліву руку і згинаючи праву за голову. 2. В. п. Те ж в другу сторону. Повторити 5-7 разів.

3. В. п. - основна стійка, скакалка позаду, під п'яткою лівої ноги, натягнута. 1. Піднімаючи ногу зі скакалкою назад, нахилитися вперед. 2-3. Рівновага на правій. 4. В. п. Те ж з другої ноги. Повторити 4-5 разів.

4. В. п. - широка стійка на скакалці, кінці її в руках. 1-3. Глибокі пружні присідання, натягуючи скакалку, руки прямі, вперед. 4. В. п. Повторити 8-11 разів.

5. В. п. - сидіти на нозі нарізно. Руки в боки, скакалку за голову. 1-2. Пружний поворот ліворуч, натягуючи скакалку руками. 8. В. п. Те ж в другу сторону. Повторити 6-7 разів.

6. В. п. - лежачи на животі, руки прямі вперед тримають скакалку, складену вдвічі. 1. Відвести прямі ноги назад, одночасно підняти руки вгору, розтягуючи скакалку, прогнутися. 2. В. п. Повторити 9 - 10 разів.

7. В. п. - лежачи на спині, руки за головою прямі, тримають скакалку, складену вдвічі. 1. Нахилитися вперед, натягуючи скакалку, торкнутися носків ніг. 2. В. п. Повторити 9-10 разів.

8. В. п. - основна стійка, скакалка опущена в прямих руках. 1-4. Стрибки через скакалку на обох ногах вперед. 5-8. Кроки на місці, високо піднімаючи коліна. Повторити 3-5 разів.

12. В. п. - в присіді, скакалка складена вдвічі в лівій руці. 1-4. Стрибки, обертаючи скакалку в лівій руці вперед збоку. Те ж, обертаючи скакалку правою рукою назад. Повторити 3-4 рази.

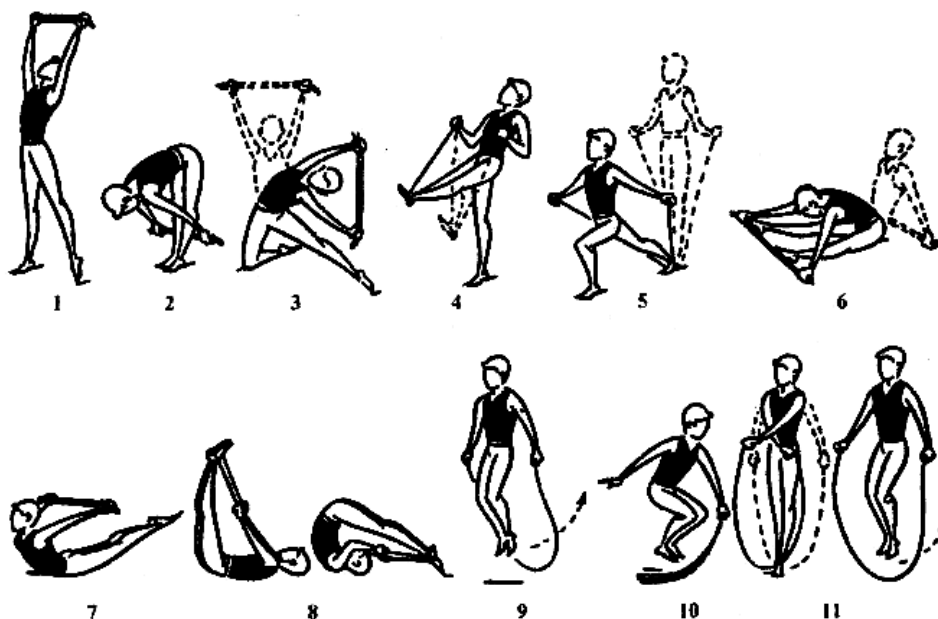
13. В. п. - основна стійка, скакалка зліва в двох руках. 1-4. Стрибки на місці, обертаючи скакалку вперед. 5-8. Руки в боки, стрибки з просуванням на двох ногах, обертаючи скакалку вперед.

Комплекс № 6

1. В. п. - основна стійка, скакалка складена вчетверо, тримати в прямих опущених руках. 1-2. Натягуючи скакалку, підняти руки вгору, прогнутися, залишаючи ліву ногу в стороні на носку. 3-4. Повернутися у в. п., натягуючи скакалку. Повторити 4-7 разів.

2. В. п. - основна стійка; скакалка складена вчетверо ззаду. 1-3. Нахиляючись вперед, опустити скакалку до середини гомілки, три пружні нахили; згинаючи руки, кожен раз притягати тулуб до ніг. 4. В. п. Повторити 5-8 разів.

3. В. п. - стійка на колінах, скакалку, складену вдвічі, тримати вниз. 1. Натягуючи скакалку, підняти руки вгору, ліву ногу в сторону на носок. 2-3. Пружні нахили вліво. 4. В. п. Те ж в другу сторону. Повторити 4-6 разів.



4. В. п. - ноги нарізно, скакалка під стопою лівої ноги. Руки зігнуті в ліктях, скакалка натягнута. 1. Стояти на правій нозі, підняти ліву, зігнуту в коліні, натягуючи скакалку. 2-3. Випрямити ліву ногу вперед, натягуючи скакалку ногою, тримати рівновагу. 4. В. п. Повторити 4-8 разів. Те ж з другої ноги.

4. В. п. - основна стійка, стоячи на скакалці, кінці її в руках. 1. Випад лівої вперед, руки в сторони, натягуючи скакалку. 2-3. Пружні згинання лівої ноги. 4. В. п. Те ж другою ногою. Повторити 5-9 разів.

5. В. п. - упор сидячи, ноги нарізно; скакалка складена вдвічі в руках, натягнута. 1. Нахилитися вперед, коло руками вперед, опускаючи скакалку за стопу. 2. В. п. Повторити 6-7 разів.

6. В. п. - лежачи на животі, руки прямі за спиною. Тримати скакалку, складену вдвічі. 1. Відвести прямі ноги назад, одночасно підняти руки на зад, розтягуючи скакалку, прогнутися. 2. Тримати. 3. В. п. Повторити 3-5 разів.

7. В. п. - лежачи на спині, ноги разом прямі вгору, скакалка складена вдвічі, натягнута руками на ступнях ніг. 1. Перекат назад, торкаючись носками підлоги, скакалка натягнута, ноги не згинати. 2. В. п. Повторити 4-5 разів.

8. В. п. - основна стійка, скакалка в прямих руках позаду. 1-4. Стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку назад. 5-8. Кроки на місці. Повторити 3-6 разів.

9. В. п. - напівприсід, скакалка складена вдвічі в лівій руці. 1-4. Стрибки на двох ногах через скакалку, обертаючи її вперед. (5-8). Ходьба на місці, обертаючи скакалку назад збоку у лівій руці. Повторити 2-4 рази.

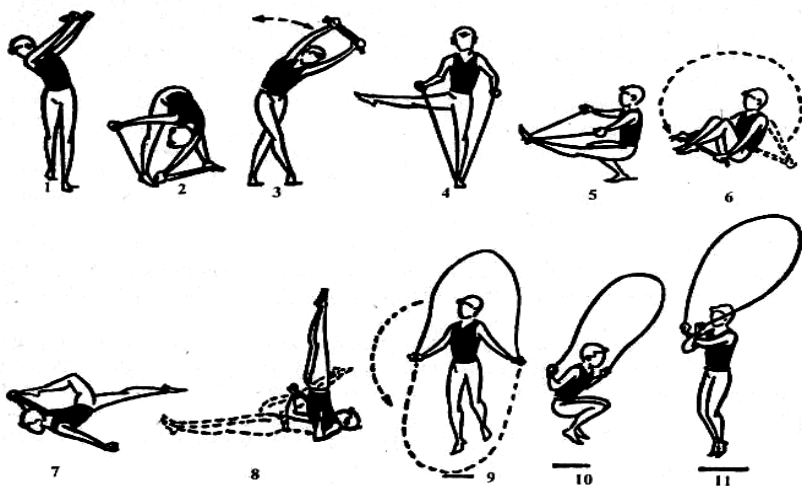
10. В. п. - основна стійка, скакалка позаду в опущених руках. 1-4 - коло руками вперед схресно, чотири стрибки на обох ногах, обертаючи скакалку вперед. Повторити 3-4 рази.

Комплекс № 7

1. В. п. - основна стійка; скакалку, складену вдвічі, тримати перед собою в опущених руках. (1-2). Розтягуючи скакалку, підняти прямі руки вліво-вгору, прогнутися вправо, праву ногу назад на носок. (3-4). В. п. Те ж в другу сторону. Повторити 3-6 разів.

2. В. п. - ноги нарізно, стоячи на скакалці, кінці її в руках. 1. Глибокий нахил вперед, розтягуючи скакалку, лівим кулаком торкнутися носка правої ноги, праву руку в сторону. 2. В. п., прогнутися. Те ж в другу сторону. Повторити 6-7 разів.

3. В. п. - ноги нарізно; руки прямі, зверху тримають скакалку, складену вчетверо. (1-3). Пружні нахили вліво, стоячи на лівій нозі, права зігнута в коліні і відведена максимально вліво. 4. В. п. Те ж в другу сторону. Повторити 7-8 разів.



4. В. п. - ноги нарізно, скакалка під стпоєю лівої ноги. 1. Стояти на лівій, натягти скакалку, відвести праву прямо витягнуту ногу в сторону. 2. В. п. Те ж другою ногою. Повторювати 8-10 разів.

5. В. п. - ліва нога вперед, на середині скакалки, кінці натягнутої скакалки в зігнутих руках. 1-2. Присідаючи на правій, ліву ногу вперед; випрямляючи руки вперед, натягнути скакалку («пістолет»). 3-4. В. п. Те ж на другій нозі. Повторити 4-8 разів.

6. . п. - упор сидячи ззаду, скакалка, складена вдвічі, у натягнутих руках. 1-2. Зігнувши ноги в колінах, коло скакалкою вперед, просмикнути ноги. 3-4. В. п. Повторити 5-7 разів.

7. В. п. - лежачи на животі, руки прямі в сторони, розтягувати скакалку. 1. Відводячи ліву ногу вправо, торкнутися стпоєю лівої ноги правої руки. 2. В. п. Те ж другою ногою. Повторити 7-8 разів.

8 В. п. - лежачи на спині, прямо витягнуті вгору руки тримають скакалку, складену вдвічі. 1. Згинаючи коліна, просмикнути скакалку між ногами. 2-3. Стійка на лопатках. 4. Просмикуючи скакалку між ногами, повернутися у в. п. Повторити 3- 5 разів.

9. В. п. - основна стійка, скакалка в прямих руках опущена позаду. 1-2. Обертаючи скакалку вперед, два стрибки на лівій нозі. 3-4. Стрибки на правій нозі. 5-8. На обох ногах. Повторити 3-4 рази.

10. В. п. в присіді, скакалка позаду в двох руках. 1-4. Стрибку обертаючи скакалку вперед. 5-8. Кроки на місці, переступаючи через скакалку. Повторити 4-6 разів.

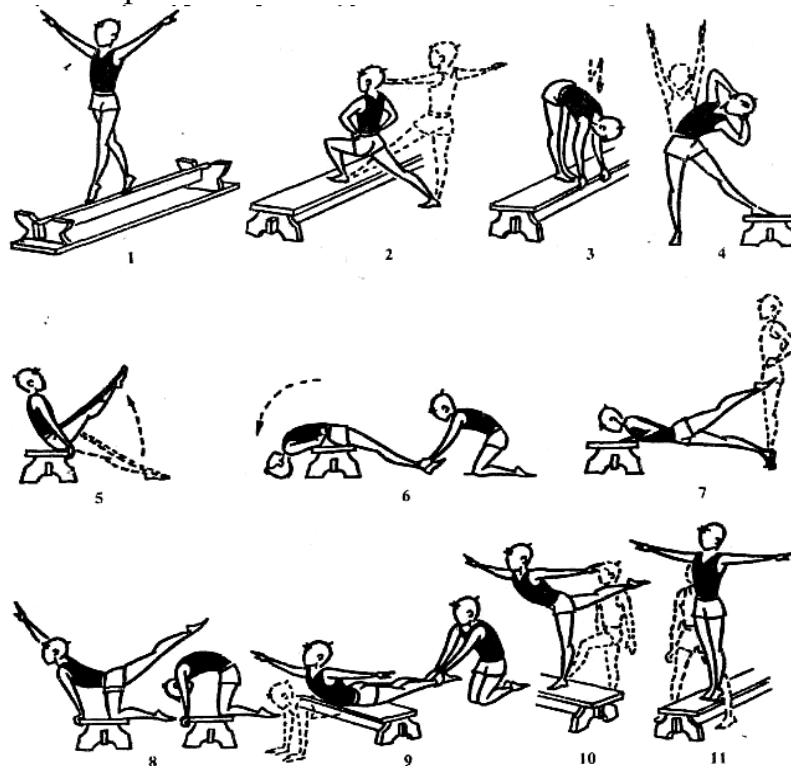
11. В. п. - основна стійка, скакалка позаду в опущених руках. 1-4. Чотири стрибки на обох ногах, обертаючи скакалку назад, схрещуючи руки попереду. Повторити 3-5 разів.

Комплекси вправ з гімнастичною лавою

Комплекс №1

1. В. п. - основна стійка. Ходьба по рейці лави на носках, руки в боки, вверх. Ходьба на п'ятках. Ходьба лівим (правим) боком. Виконувати 1-2 хвилини.

2. В. п. - основна стійка на підлозі лицем до лави. 1. Поставити пряму ліву ногу на лаву, руки вперед долонями вниз. 2. Зігнути ліву ногу в коліні і перенести на неї вагу тіла, руки поставити на пояс. 3. Встати на лаву з поворотом праворуч і опустити руки вниз. 4. В. п. Повторити 4-6 разів.



3. В. п. - основна стійка, стоячи на лаві. 1. Нахилитися вперед, захопивши руками край лави. 2-3. Пружні нахили за допомогою рук. 4. В. п. Повторити 5-7 разів.

4. В. п. - стоячи лівим боком до лави, руки вниз. 1. Поставити ліву ногу на лаву, підняти руки. 2. Нахилитися вліво, руки за голову. 3. Випрямитися. 4. Приставити ногу у в. п. Те ж у другу сторону. Повторити 3-5 разів.

5. В. п. - сидячи вздовж на лаві, взятися руками за передній край, ноги прямі. 1. Підняти ліву ногу вверх. 2. В. п. 3. Підняти праву ногу вверх. 4. В. п. 5. Підняти обидві ноги вверх. 6-7. Тримати. 8. В. п. Повторити 4-7 разів.

6. В. п. - те ж. Партнер тримає сидячого (руки якого або на поясі, або за головою, або підняті вверх) за гомілкові суглоби. 1-2. Прогнутися назад, торкаючись потилицею підлоги. 3-4. В. п. Повторити 8-10 разів.

7. В. п. - стоячи вздовж лицем до лави, ноги нарізно, руки на пояс. 1-2. Упор лежачи, зігнувши руки на лаві, підняти ліву ногу вверх. 3. Випрямити руки, опустити ногу. 4. Сильно відштовхнувшись руками, в. п. Те ж другою ногою. Повторити 3-5 разів.

8. В. п. - стоячи поздовж лицем до лави. 1-2. Встати на праве коліно на лавці, підняти ліву ногу і праву руку вверх. 3-4. Опустити ногу і руку, встати в упор стоячи на колінах, сильно згинаючи спину (згруппуватися). Те ж, піднімаючи праву ногу і ліву руку. Повторити 6-7 разів.

9. В. п. - лежачи на животі поздовж лави, руки в упорі на підлозі. Партнер тримає за гомілковий суглоб. 1. Відштовхуючись руками від підлоги, руки в сторони долонями вниз, прогнутися. 2-3. Тримати. 4. В. п. Повторити 6-7 разів.

10. В. п. - стоячи поздовж обличчям до лави. 1. Крок лівою на лаву, руки в сторони (рівновага). 2-3. Тримати. 4. В. п. Повторити 4-6 разів.

11. В. п. - стоячи, ноги нарізно, лави між ногами. 1. Стрибнути на лаву, руки розвести в сторони. 2. Стрибнути на підлогу, руки опустити вниз. Повторити 7-8 разів.

Комплекс № 2

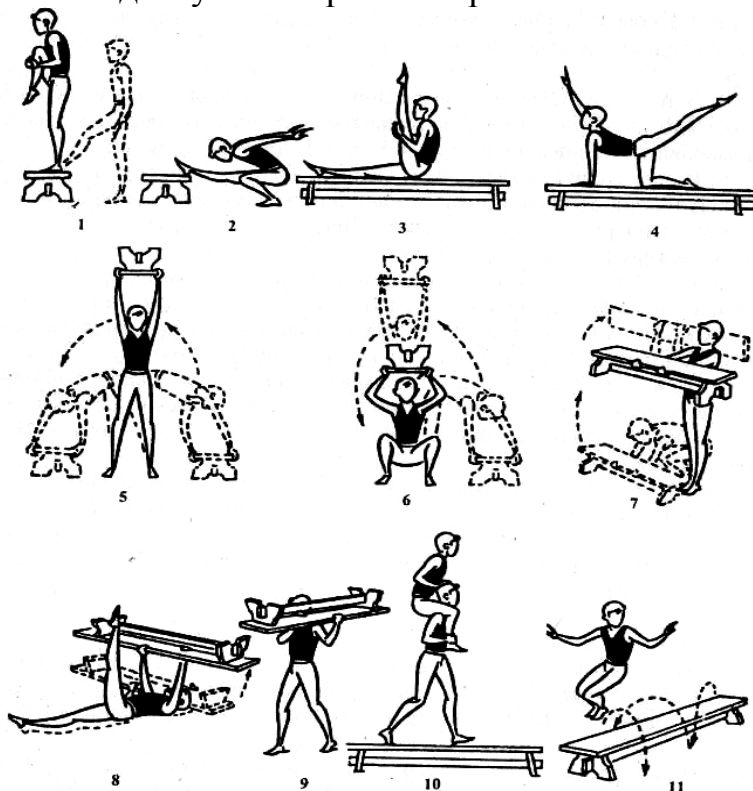
1. В. п. - стоячи поздовж лицем до лави, руки вниз. 1-2. Кроком лівої ноги на лаву підняти зігнуту в коліні праву ногу, обхопити її руками і під тягти до грудей. 3. Випад правою ногою назад. 4. В. п. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. - те ж. 1. Поставити пряму ліву ногу п'ятою на лаву, руки вверху. 2-3. Присідаючи на лівій нозі, нахилитися вперед, руки вниз, назад. 4. В. п. Повторити 5-7 разів.

3. В. п. - упор сидячи позаду на лаві поздовж. 1-2. Підняти пряму ліву ногу, підтягти її руками до тулуба. 3. В. п. Те ж другою ногою. Повторити 7-9 разів.

4. В. п. - упор стоячи на колінах на лаві поздовж. 1. Підняти вверху ліву ногу і праву руку. 2. В. п. Те ж із правої ноги. Повторити 4-6 разів.

5. В. п. - ноги нарізно, лівим боком до лави. 1. Взяти лаву лівою рукою за ближній, правою - за дальній край. 2. Підняти лаву вверху на прямі руки. 3. Піднятися на носки. 4. Поставити лаву справа на підлогу. Повторити 6-8 разів.



6. В. п. - те ж. 1. Взяти лаву правою рукою за ближній, лівою за дальній край. 2. Підняти лаву вверху на прямі руки. 3. Зігнути руки в ліктях, торкаючись лавою голови. 4. Присісти. 5-6. Встати. 7-8. Поставити лаву з лівого боку, в. п. Повторити 5-7 разів.

7. В. п. - ноги нарізно, руки внизу. 1-2. Присісти, простягти руки між верхньою і нижньою рейками лави, хват за дальній край. 3. Встати, лави на прямих руках. 4. Руки з

лавою зігнути в ліктях. 5. Руки випрямити. 6-7. Присідаючи, поставити лаву на підлогу. 8. В. п. Повторити 8-10 разів.

8. В. п. - лежачи на спині, руки зігнуті, лаву поперек грудей, перевернена вниз широким боком, хватом рук за краї. 1. Випрямити руки вгору.

2. Зігнути - в. п. 3. Випрямити руки вгору, підняти ліву ногу. 4. В. п. Те ж, піднімаючи праву ногу. Повторити 9-11 разів.

9. В. п. - стоячи лівим боком до лави, ноги нарізно; лаву хватом за обидва краї лежить на лівому плечі. Повільна ходьба з перекладанням лави з одного плеча на інше 20-30 сек.

10. Ходьба по лаві, переносячи партнера на плечах. Повторити 6-8 разів.

11. Стрибки через лаву, просуваючись вперед, на двох ногах і на одній. Повторити 12-13 разів.

Комплекс № 3



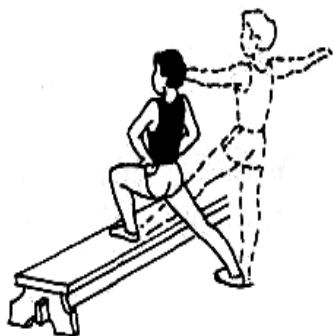
1. В. п. - основна стійка, стоячи подовжньо обличчям до лави.

1. Крок лівою на лаву, руки в сторони (рівновага).

2-3. Тримати.

4. В. п.

Повторити 4-8 разів.



2. В. п. - основна стійка, стоячи подовжньо обличчям до лави.

1. Ліву пряму ногу на лаву, руки в сторони.

2. Зігнути ліву ногу і перенести на неї вагу тіла, руки на пояс.

3. Встати на лаву, руки вниз.

4. Стрибком з лави В. п.

Повторити 4-8 разів.



3. В. п. - основна стійка, стоячи подовжньо обличчям до лави.

1-2. Кроком лівої на лаву підняти зігнуту в коліні праву ногу, обхопити її руками і підтягти до грудей.

3. Випад правою назад.

4. В. п.

Повторити 4-8 разів.



4. В. п. - основна стійка, стоячи подовжньо на лаві.

1. Нахил вперед із захопленням руками краю лави.

2-3. Пружинячі нахили.

4. В. п. Повторити 4-8 разів.



5. В. п. - основна стійка, стоячи лівим боком до лави.

1. Ліву ногу на лаву, руки вгору.

2. Нахил вліво, руки за голову.

3. Ліву ногу на лаву, руки вгору.

4. Приставляючи ліву, В. п.

Те саме в іншу сторону. Повторити 4-8 разів.



6. В. п. - сидячи подовжньо на лаві, хватом руками за передній край, ноги прямі.

1. Ліву ногу вперед.

2. В. п.

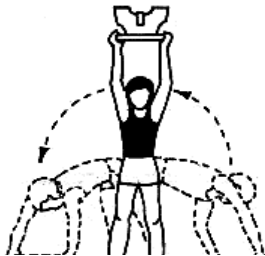
3. Праву ногу вперед.

4. В. п.

Ноги вперед.

6-7. Тримати.

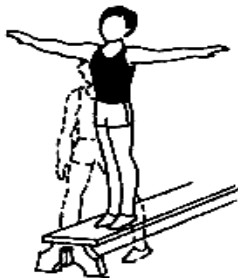
8. В. п. Повторити 4-8 разів.



7. В. п. - сидячи подовжньо на лаві, хватом руками за передній край, ноги прямі.

1. Нахил назад.

2. В. п. Повторити 4-8 разів.



8. В. п. - стійка ноги нарізно, лівим боком до лави.

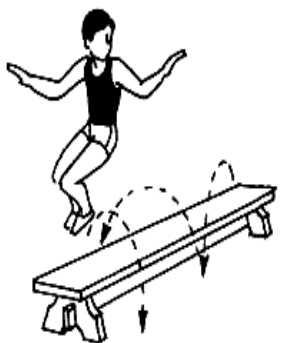
1. Нахил вліво узяти лаву лівою рукою за ближній, правою - за дальній край.

2. Підняти лаву вгору прямими руками.

3. Поставити лаву справа на підлогу.

4. В. п. 5-8. Те саме в іншу сторону.

Повторити 4-8 разів



9. В. п. - стійка ноги нарізно над лавою.

1. Стрибок на лавку, руки в сторони.

Стрибок на підлогу у В. п., руки вниз. Повторити 4-8 разів.

10. В. п. - основна стійка лівим боком до лави.

Стрибки на двох через лаву, просуваючись вперед.

Повторити 12 разів.

Список літератури

1. Ковальчук Н.М., Санюк В.І. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання. Навч. пос. для студ. вищих навч. закладів. - Луцьк: «Вежа». 2007. - 104с.
2. Корнієнко С.М. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – 64с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. - 248с.

Навчально-методичне видання

Фізичне виховання. Комплекси загально розвиваючих вправ з предметами:
Методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей денної
форми навчання / Кравчик С.В. - Ковель: КПЕК ЛНТУ, 2011. – 56с.

Укладач: Кравчик С.В.

Комп'ютерний набір
та верстка: Кравчик С.В.

Редактор: Мельник Ю.О.

Підп. до друку _____
Формат 60х84/16 Папір офіс. Гарн. Таймс.
Ум, друк. арк. 4,0. Обл. - вид. Арк. 3,8
Тираж 50 прим. Зам. 215

Редакційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75
Друк – КПЕК ЛНТУ

