

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**  
**Комплекси фізичних вправ для розвитку**  
**рухових здібностей**

*Навчально-методичний посібник до практичних занять з  
дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»*

УДК 796.011.3(076.5.057.875)

Ф 50

*Затверджено на засіданні кафедри СД і ФВ  
(протокол № 6 від 12 березня 2019)*

*Затверджено на засіданні вченої ради ННІФК  
(протокол № 8 від 26 березня 2019)*

**Рецензенти:**

*В. М. Сергієнко, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету.*

*І. П. Масляк, завідувач, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.*

*Л. А. Нечипоренко, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту і здоров'я, Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін.*

**Кулик Н. А., Сахненко А. В., Лазоренко С. А.**

**К** ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ. Комплекси фізичних вправ для розвитку рухових здібностей : навчально-методичний посібник до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (для студентів вищих навчальних закладів). – Суми: ФОП Цьома С. П., 2019 – 188 с.

У навчально-методичному посібнику розглядаються важливі питання фізичного виховання у житті людини та наведені комплекси фізичних вправ колового тренування для удосконалення розвитку фізичних якостей.

Навчально-методичний посібник призначений для студентів СумДПУ імені А. С. Макаренка різних форм навчання, а також для студентів, які навчаються за індивідуальним графіком.

**УДК 796.011.3(076.5.057.875)**

© Кулик Н. А., Сахненко А. В.,  
Лазоренко С. А., 2019

© ФОП Цьома С. П., 2019

# ЗМІСТ

ВІД АВТОРІВ .....	5
РОЗДІЛ 1. КОМПЛЕКСНЕ ВИХОВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ .....	8
1.1. Орієнтовні комплекси фізичних вправ, які виконуються за комплексно-круговою формою тренування та передбачені програмою «Фізичне виховання» .....	12
1.1.2. Комплексне виховання рухових якостей.....	12
1.1.3. Комплекси вправ для занять з атлетизму загальної і спеціальної підготовки .....	13
1.1.4. Комплекс статичних силових вправ для м'язів тулуба.....	16
1.1.5. Комплекс парних статичних силових вправ .....	17
1.1.6. Комплекси вправ для самостійної роботи.....	17
РОЗДІЛ 2. ТРЕНУВАННЯ ОКРЕМИХ М'ЯЗОВИХ ГРУП ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНАЖЕРІВ .....	22
2.1. Тренажер для розвитку сили м'язів ніг та спини .....	22
2.2. Тренажер «універсал».....	22
2.3. Тренажер для розвитку м'язів верхнього плечового поясу .....	24
2.4. Тренажер для розвитку сили м'язів розгиначів рук і ніг із положення лежачи .....	24
2.5. Тренажер для розвитку сили м'язів розгиначів рук і ніг із положення стоячи .....	25
РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ З ВИДІВ СПОРТУ .....	26
3.1. Комплекс вправ для занять з баскетболу .....	26
3.2. Комплекс вправ для занять з волейболу .....	29
3.3. Комплекс вправ для занять з футболу.....	30
3.4. Комплекс вправ для занять з гімнастики .....	32
3.5. Комплекс вправ з легкої атлетики .....	33
3.6. Комплекс вправ для професійно-прикладної підготовки.....	35
3.7. Комплекси вправ у парах .....	39
3.7.1. Вправи у парах з використанням предметів .....	62
3.7.2. Вправи біля гімнастичної стінки у парах .....	65
3.7.3. Комплекс з набивним м'ячем у парах .....	68
3.7.4. Комплекс вправ з гантелями.....	78
3.7.5. Комплекс вправ з гирями .....	88
3.7.6. Комплекс вправ з гімнастичною палицею .....	98
3.7.7. Комплекс вправ з диском від штанги .....	100
3.7.8. Комплекс вправ з набивним м'ячем .....	105
3.7.9. Комплекс вправ зі скакалкою .....	120
3.7.10. Вправи для розслаблення.....	121

РОЗДІЛ 4. ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ .....	123
4.1. Вправи для розвитку спритності .....	123
4.2. Вправ для розвитку швидкості.....	124
4.3. Вправ для розвитку витривалості .....	125
4.4. Комплекс вправ для розвитку гнучкості.....	127
4.5. Вправ для розвитку стрибучості.....	129
РОЗДІЛ 5. КРОССФІТ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	135
5.1. Сутність тренування Кроссфіт .....	137
5.1.2. Модальності та їх елементи.....	138
5.1.3. Структура тренувального комплексу .....	139
5.1.4. Кардіонавантаження на заняттях Кроссфіт.....	141
5.1.4.1. Приблизний комплекс вправ з інвентарем .....	142
5.1.5. Основні CROSSFIT вправи .....	149
5.1.6. Зразки комплексів для самостійних тренувань Кроссфіт.....	159
ЛІТЕРАТУРА.....	167

## ВІД АВТОРІВ

Фізична культура сьогодні є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти та виховання, охорони здоров'я, військової справи, професійно-прикладної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва тощо.

Словосполучення «фізична культура» характеризує означене поняття як частину (різновид) культури загалом. Початковий зміст поняття «культура» (з латинської мови означає «обробіток») нині значно розширився. У загальнонавчальному значенні воно охоплює певні риси, форми, стиль поведінки й діяльності окремої особи або спільноти. Тобто різноманітні форми суспільного життя, з одного боку, і результати діяльності, з іншого. Отже, до поняття «культура» у широкому розумінні слова входять такі складові, як мистецтво, наука, ідеологія, фізична культура, а також результати діяльності людини у цих сферах. Культуру умовно поділяють на матеріальну і духовну.

У сфері культури людина проявляє себе у трьох аспектах:

- пізнає попередній історичний досвід (вивчає літературу, мистецтво, техніку);
- виступає як носій культурних цінностей;
- сама створює, формує культурні цінності, які стають базою подальшого розвитку культури.

**Фізична культура**, як і культура загалом, не дана людям від природи, а є наслідком суспільної та індивідуальної творчості.

З розвитком цивілізації, унаслідок зменшення в житті людей ролі важкої фізичної праці, значення і місце фізичної культури постійно зростають. По суті, фізична культура є основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження. Бо ж збіднення рухового арсеналу людини зумовлює погіршення її здоров'я, занепад творчої активності тощо. Достатня рухова активність і певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами запобігають зниженню продуктивності праці. Недарма фізичній культурі приділяють велику увагу у багатьох високорентабельних фірмах Західної Європи, США й особливо Японії. Для працівників там створюють прекрасні умови для занять фізичною культурою і спортом. А робітники, які не хворіють, не палять, ведуть здоровий спосіб життя і займаються спортом, користуються істотними пільгами: додаткові відпустки, персональні доплати, гарантія праці в пенсійному віці тощо.

Формуючись у процесі розвитку людського суспільства, фізична

культура чітко позначила залежність між підготовкою до праці та її результатами. Ускладнення змісту людської діяльності щоразу підвищує вимоги до рівня фізичної та психічної підготованості. Функції фізичної культури проявляються також у постійному нагромадженні й переданні досвіду, у створенні нових методів і засобів впливу на психофізичний стан людей. Цей досвід становить основу теорії фізичного виховання і спорту, яка виокремилася в самостійний науковий напрям. Якщо фізична культура є засобом підвищення продуктивності праці та досягнення високого рівня суспільного виробництва, то останнє своєю чергою забезпечує відповідні умови (матеріальні та духовні) для розвитку фізичного виховання і спорту.

Фізична культура і спорт, які донедавна були лише споживачами високих технологій, нині самі стали їх постачальниками для багатьох галузей (медицина, психологія, матеріалознавство, будівництво й архітектура тощо).

**Головними завданнями** фізичної культури є:

- забезпечення рухової активності людей;
- сприяння гармонійному розвитку особи;
- формування позитивних рис характеру;
- підтримання рівня здоров'я та працездатності;
- накопичення і використання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя.

**Фізична культура** є специфічним багатофункціональним явищем, у сфері якого вирішується широке коло завдань, від особистих до державних і загальнолюдських.

До поняття **«галузь фізичної культури»** належить також матеріальна основа фізичної культури, структура спортивних організацій та науково-методичне підґрунтя.

У сфері суспільних інтересів фізична культура виконує такі **функції**:

- відтворення робочої сили та підготовки громадян до виробничої і творчої діяльності;
- фізичне, розумове й естетичне виховання громадян;
- удосконалення природних (генетичних) і набутих якостей особи;
- формування у громадян активної творчої життєвої позиції;
- державного будівництва та міжнародного представництва (особливо у сфері спортивної діяльності).

Фізична культура і спорт об'єктивно сприяють політичному, економічному, соціальному і науково-технічному прогресу людства.

**Сферами впровадження** фізичної культури і спорту є:

- навчально-виховна;
- виробнича;
- соціально-побутова.

Основними показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні чи організації є:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;
- наявність відповідних організаційних структур;
- кількість фізкультурників і спортсменів;
- наявна матеріальна база;
- рівень науково-методичного та інформаційного забезпечення;
- рівень спортивних досягнень окремих осіб та збірних команд.

### ***Принципи фізичної культури та фізичного виховання***

Загальні принципи формування фізичної культури людини – це вихідні ідеї, теоретичні положення, які регламентують усі головні аспекти педагогічного процесу у сфері фізичної культури. У своїй основі вони мають об'єктивні закономірності фізичної культури, багаторазово перевірені на практиці та науково обґрунтовані.

До **загальних (соціальних)** принципів відносять:

- принцип гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку з життєдіяльністю;
- принцип оздоровчої спрямованості.

Окрім загальних, ще встановлені методичні принципи, які регламентують порядок педагогічних впливів у процесі формування фізичної культури особистості.

За спрямованістю педагогічних впливів умовно виділяють:

- принципи навчання рухових дій;
- принципи розвитку фізичних здатностей;
- принципи виховання особистісних якостей.

Змістовно кожен із загальних принципів розкривається через деякі вимоги, що належать до основних напрямів у формуванні фізичної культури особистості та пов'язані з ними особливості педагогічного процесу і педагогічних впливів.

Даний посібник відповідає вимогам організації занять по фізичному вихованні і спорту з основними, підготовчими групами та включаючи групи спортивного удосконалення.

Автори вважають, що даний посібник може бути покладений в основу системи удосконалення теорії і практики фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

# РОЗДІЛ 1. КОМПЛЕКСНЕ ВИХОВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Фізичне виховання відіграє важливу роль у зміцненні фізичного, психологічного та морального здоров'я молодого покоління. В Україні створено єдину систему засобів і методів фізичного виховання. У ній з кожним роком велике місце приділяється круговому тренуванню – це система спеціально підібраних фізичних вправ, методичних прийомів для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку й удосконалення рухових здібностей людини. На заняттях застосуванням цієї форми дає можливість використовувати максимальну кількість різноманітного інвентарю та обладнання.

З метою вдосконалення техніки окремих рухових дій, покращення рівня фізичної підготовленості розробляються спеціальні комплекси вправ. Загальний перелік вправ залишається сталим протягом усього періоду навчання, змінюється лише величина навантаження. Такі комплекси можна використовувати на будь-якому занятті у вигляді індивідуальних завдань або «кругової естафети», що сприяє успішному засвоєнню студентами всіх розділів навчальної програми: гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, атлетизму, загальної і спеціальної фізичної підготовки. Комплекси її доступні у формі домашніх завдань, з наступною вибірковою або фронтальною перевіркою цих завдань на заняттях з фізичного виховання.

Головним завданням використання методу кругового тренування на заняттях з фізичного виховання є: ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу, суворої регламентації і індивідуалізації фізичного навантаження. При цьому розвиток рухових якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням програмного матеріалу. Тому у комплекси кругового тренування включають фізичні вправи, які за своєю структурою найбільш відповідають умінням і навичкам того чи іншого розділу програми. Простота і доступність вправ дозволяє виконувати їх багаторазово й комплексно, як одну тренувальну роботу в цілому, протягом 30-60-90 хвилин. Розрізняють три основні варіанти кругового тренування.

1. **Екстенсивний.** На кожній станції студент робить вправу у зручному для себе темпі, без максимальної кількості повторень.
2. **Інтенсивний (темповий).** На кожній станції студент намагається виконати якомога більшу кількість повторень вправи протягом зазначеного часу.



**3. Інтенсивний (інтервальний).** На кожній станції виконується визначена кількість повторень фізичної вправи. Весь комплекс вправ слід пройти якомога швидше.

Кругове тренування під час заняття має переважне значення для самостійного розвитку рухових якостей під час виконання станційних завдань, індивідуально підібраних для кожного студента окремо, також позитивно впливає на виховання наполегливості, дисциплінованості тощо.

Комплексно-кругове тренування, як інтегрована форма фізичної підготовки, спонукає студентів до самостійного мислення, розвитку рухових якостей, виробляє алгоритм раніше запланованих рухових дій. Комплекси кругового тренування включають в себе також вправи які сприяють професійно-прикладній фізичній підготовці.

Ця форма тренування своєю організацією, визначенням часу на виконання вправ, чітким їх дозуванням і самостійним контролем самооцінки з боку студентів дає змогу ефективно використовувати час який запланований на фізичну підготовку. Застосування методу кругового тренування в поєднанні з іншими формами проведення занять робить фізичне виховання різнобічним, підвищує зацікавленість і активність тих, хто займається.

Фізичний розвиток до певної міри зумовлює подальшу життєву діяльність людини. Усвідомлення здоров'я й повноцінності дає впевненість у власних силах, заряджає бадьорістю, оптимізмом, життєрадісністю, сповнює почуттям власної гідності. Одним із основних критеріїв здоров'я людини є її фізична або рухова активність.

Викладач фізичного виховання повинен дбати насамперед про гармонійний розвиток кожного студента, а він можливий лише при загальній фізичній підготовці, яка передбачає розвиток сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості й інших життєво необхідних рухових здібностей усіма можливими засобами фізичної культури.

На заняттях з фізичного виховання використовуються різні способи виконання вправ і методи організації діяльності студентів. У кожному конкретному випадку застосовується такий спосіб або метод, який найбільшою мірою відповідає завданням заняття, забезпечує оптимальне фізичне навантаження студентів і високу цільність заняття. Серед них можна виділити метод кругового тренування, один з найбільш ефективних в організації і навчанні студентів. Кругове тренування виникло, як організаційно-методичний спосіб виконання фізичних вправ, спрямованих на

комплексний розвиток рухових якостей студентів. Застосування фізичних вправ може складатися з різноманітних загальних методів, а іноді й усіх.

Зовнішньою ознакою колового тренування є те, що в спортивному залі або на майданчику визначають «станції» – місця для виконання окремих комплексів фізичних вправ. Студентів поділяють на групи і для кожної групи визначають «станцію». Зміна «станцій» відбувається «по колу», «квадрату» або «прямокутнику» тощо. Кругове тренування може проводитись і у змагальній формі.

На усіх «станціях» під загальним керівництвом викладача виконуються задані вправи (для кожної групи свої вправи і комбінації вправ, зафіксовані в спеціальних картках) з індивідуально нормованим навантаженням для осіб будь-якого віку, статі, з різною фізичною підготовкою. Вправи розподіляються таким чином щоб забезпечити чергування навантаженням переважно для м'язів ніг, рук, спини, живота, загального впливу. За командою викладача або самостійно по закінченні вправи студенти переходять послідовно з однієї станції на іншу, поки не пройдуть повне «коло».

Завдяки гармонічному поєднанню тренувального навантаження і тривалості відпочинку під час виконання вправ комплексу на «станціях» і під час їх зміни, в такий спосіб забезпечується суровий порядок. Це дозволить краще контролювати стан організму студента. Відпочинок між вправами на «станціях» і між кругами сприяє чіткому й оперативному регулюванню загального навантаження на організм з врахуванням віку і фізичної підготовленості, забезпеченню самоконтролю, який запобігає перенавантаження й зміцнює впевненість у собі.

Комплексно-кругова форма тренування може застосовуватися виконання високо координаційних вправ, вдосконалення спеціальних навичок і фізичних якостей. У таких випадках вправи з великим навантаженням чергуються із вправами у яких навантаження незначне. Більше 6-8 станцій пропонувати не рекомендується.

Комплексно-кругова форма тренування – процес двосторонній. З одного боку – це діалектична діяльність викладача, керівництво процесом формування умінь і навичок студента, а з іншого боку – діяльність студента із засвоєння знань, умінь і навичок.

Тому суб'єкт – суб'єктний взаємозв'язок «викладач»  $\rightleftharpoons$  «студент» на занятті може бути таким (табл. 1):

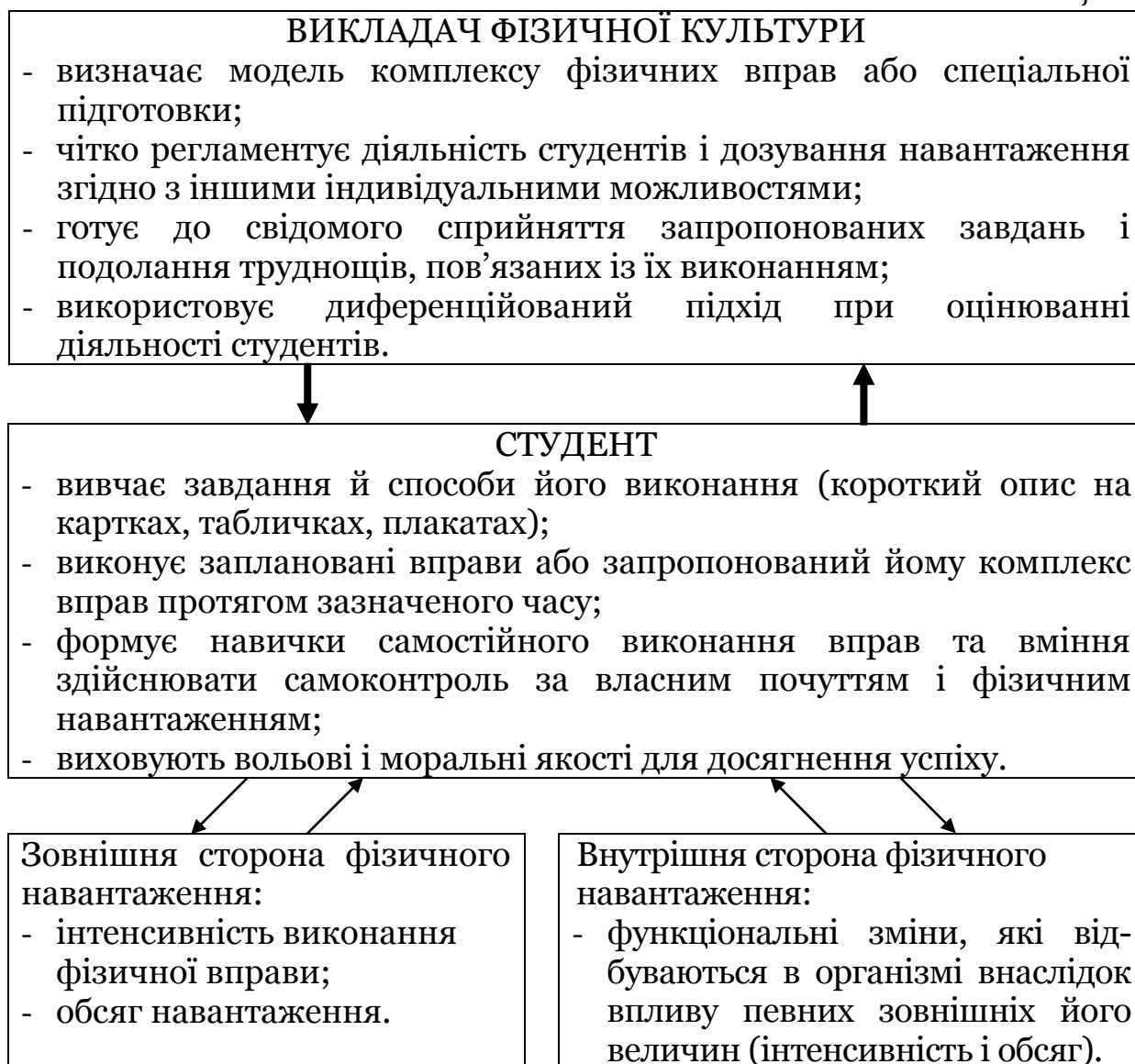
Метод комплексно-кругового тренування забезпечує високу моторну щільність заняття й піднесений емоційний стан студентів,

дає змогу виконати великий об'єм вправ, одержати значне навантаження і підвищити рівень фізичної підготовленості учнів.

Під час кругового тренування слід дотримуватись таких правил:

- робити вправи так, щоб зміцнювалося здоров'я;
- розвиватися всебічно;
- вибирати придатні для себе вправи й способи їх виконання;
- виконувати вправи регулярно й цілеспрямовано;
- повторювати свій комплекс вправ протягом тривалого часу;
- навантаження підвищувати систематично, поступово;
- тренуватися регулярно, щоб показники сили, швидкості і витривалості в разі вимушених перерв довго залишалися сталими;
- виконувати вправи та збільшувати навантаження у відповідності зі своїм віком, статтю, тренуваністю та здоров'ям.

Таблиця 1



Заняття із застосуванням комплексно-кругової форми тренування ефективні в поліпшенні фізичного розвитку та рухової активності студентів, а також сприяють більш якісному оволодінню матеріалом передбаченого навчальною програмою. З урахуванням віку і статі учнів, викладач складає комплекси фізичних вправ, попередньо визначаючи їх дозування, беручи до уваги також індивідуальні особливості тих, хто займається.

Наведемо кілька комплексів вправ, спрямованих на розвиток різних рухових якостей за темами, які входять до програми з фізичного виховання.

### ***1.1. Орієнтовні комплекси фізичних вправ, які виконуються за комплексно-круговою формою тренування та передбачені програмою «Фізичне виховання»***

#### **1.1.2. Комплексне виховання рухових якостей**

##### Комплекс 1.

1. Біг 30 м.
2. Потрійний стрибок.
3. Біг на місці в максимальному темпі.
4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
5. Стрибки вгору з місця (дістати баскетбольний щит).
6. Із вису на перекладені піднімання прямих ніг до кута 90°.

##### Комплекс 2.

1. Біг з веденням баскетбольного м'яча.
2. Біг з веденням м'яча і обведенням перешкод.
3. Кидки і прийом баскетбольного м'яча, що відскочив від стіни.
4. Стрибки на двох ногах через лавку.
5. Згинання – розгинання рук в упорі лежачи, ноги на лавці.
6. Біг на 500 – 800 м.

##### Комплекс 3.

1. Згинання – розгинання рук в упорі лежачи, ноги на лавці.
2. Два перекиди вперед.
3. Опорний стрибок, ноги нарізно.
4. Лазіння по канату без допомоги ніг.
5. Присідання з вантажем.

6. Із вису підйом переворотом на поперечині.
7. Фінішне прискорення.

#### Комплекс 4.

1. «Ходьба сидячи», руки за головою.
2. Лежачи на животі, одночасно піднімати руки і ноги, прогнувшись в області спини.
3. Підкидання набивного чи футбольного м'яча вгору.
4. Стрибки на двох ногах вправо і вліво через лінію.
5. Присідання у стійці «ноги нарізно», руки за голову.
6. Повороти тулуба вліво і вправо з гімнастичною палицею за спиною.

#### Комплекс 5.

1. Підйом та спуск на гімнастичній стінці.
2. Лежачи на животі на гімнастичній лаві, ковзати, підтягуючись за краї руками, в кінці – перекид вперед.
3. Ходьба в присіді 10 м.
4. Лазіння по канату.
5. Стрибки на двох ногах по мітках.
6. Нахили тулуба з набивним м'ячем за головою.
7. Підтягування на поперечині (хлопці), у висі лежачи (дівчата).
8. Подолання рукоходу.

#### Комплекс 6.

1. Біг на місці з високим підніманням стегна.
2. Із положення «лежачи на спині» підняти прямі ноги і торкнутись підлоги за головою.
3. Упор лежачи ↔ упор присівши.
4. Присідання з гімнастичною палицею на плечах.
5. Згинання рук в упорі, лежачи, ноги на гімнастичній лавці.
6. Піднімання тулуба, в сід із положення «лежачи на спині» утримуючи перед собою набивний м'яч.

### **1.1.3. Комплекси вправ для занять з атлетизму загальної і спеціальної підготовки**

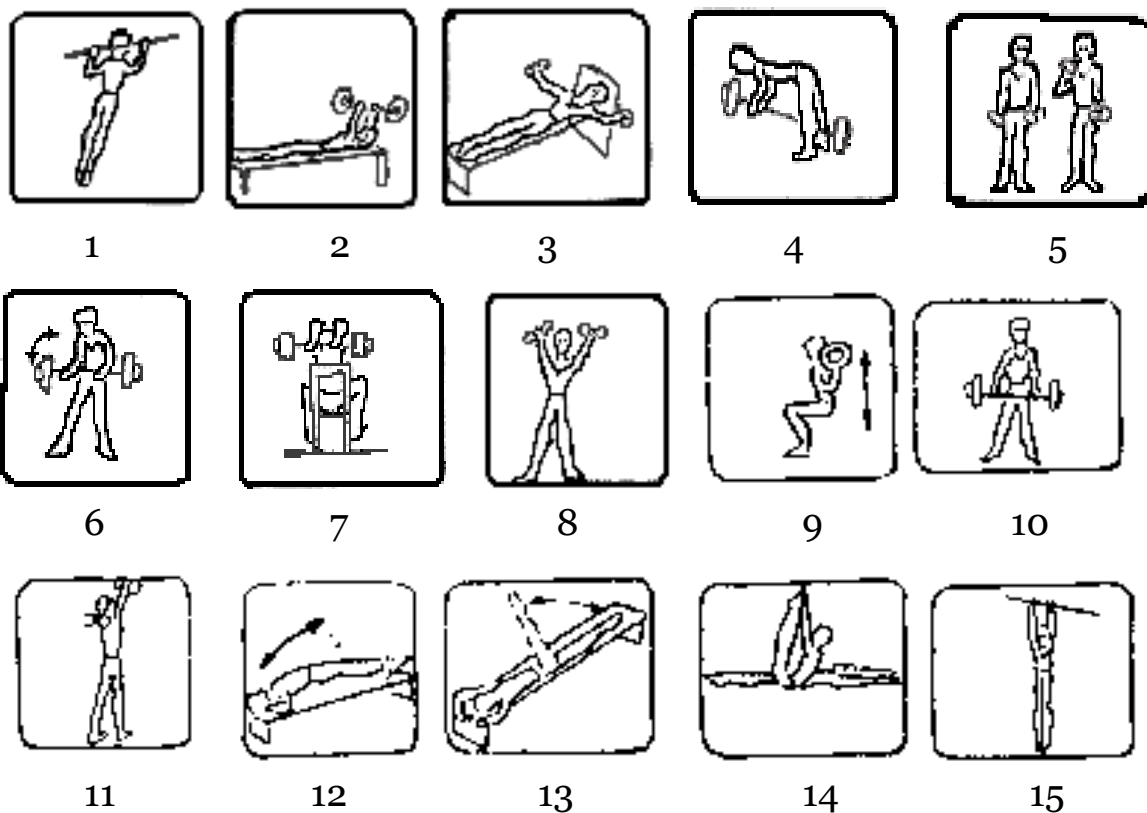
#### Комплекс 1.

1. Присідання, руки вперед, вниз 25-30 разів, якщо важко, робити половину.
2. Упор присівши – упор лежачи. 1 хвилина.

3. Сидячи на лаві, ноги закріплені, руки за головою. Нахили назад-вперед. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підняти ноги до прямого кута. До легкого втомлення працюючих м'язів.
4. В.п. – лежачи на стегнах, ноги закріплені, руки на поясі. Прогнутись і повернутись у В.п. Після прогинання, повільно опуститись в В.п. 20 разів.
5. Стійка правим (лівим) боком біля гімнастичної стінки, стільця, однією рукою тримаючись на рівні поясу. Глибокі випади назад. Виконати випад кожною ногою 20 разів.
6. Підтягування в висі лежачи. Широкий хват. До легкого втомлення працюючих м'язів.

### Комплекс 2.

1. Підтягування на поперечині широким хватом. Підтягування до торкання шиєю, 5-х максимально.
2. Лежачи на лаві, штангу вперед. Під лопатки підкласти м'який рол. Опускати штангу за голову, згинаючи руки в ліктьових суглобах, 4x8.
3. Лежачи на похилій дошці, гантелі вперед. Розведення рук в сторони, 4x8.
4. Стійка з напівнахилом вперед, ноги нарізно, штанга між ніг. Взятись за кінець грифа (або перед дисками). Тяга штанги на груди, 4x10.
5. Стійка, гантелі вниз, долоні обернені вперед. Поперемінно згинати руки до плечей.
6. Стійка, штангу вниз, хват середній (долоні обернені, назад). Зігнути руки, штангу до плечей, 4x8.
7. В.п. – сидячи на стільці, штангу вгору. Згинаючи руки, штангу за голову і у В.п., 4x8.
8. В.п. – стійка, гантелі вниз. Гантелі через сторони вгору і у В.п., 4x10.
9. Штанга на плечах. Присідання, 5x6.
10. Стійка, штанга внизу. Нахили вперед, 4x4.
11. Стійка, одна гантель внизу, друга за головою. Змінюючи положення гантелей, нахили вліво, вправо, 4x6.
12. В. п. – лежачи на похилій лаві (45°), ноги закріплені, руки за головою. Сід, повернутися у В.п.. Виконувати в повільному темпі, 3x12.
13. В.п. – лежачи на похилій лаві, руками триматися. Підняти прямі ноги повернутися у В.п. Виконувати в повільному темпі, 3x12.
14. Лежачи на спині, руки вгору. Згин – розгин 3x20.
15. Вис на високій поперечині, гімнастичної дробині 20-30 сек.

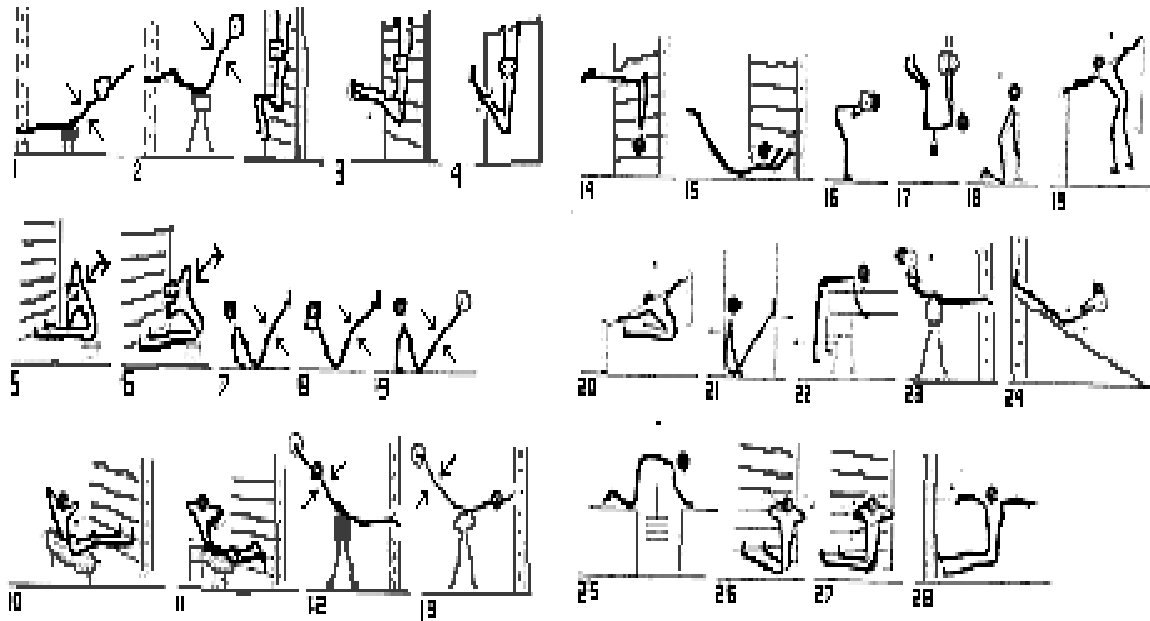


### Комплекс 3.

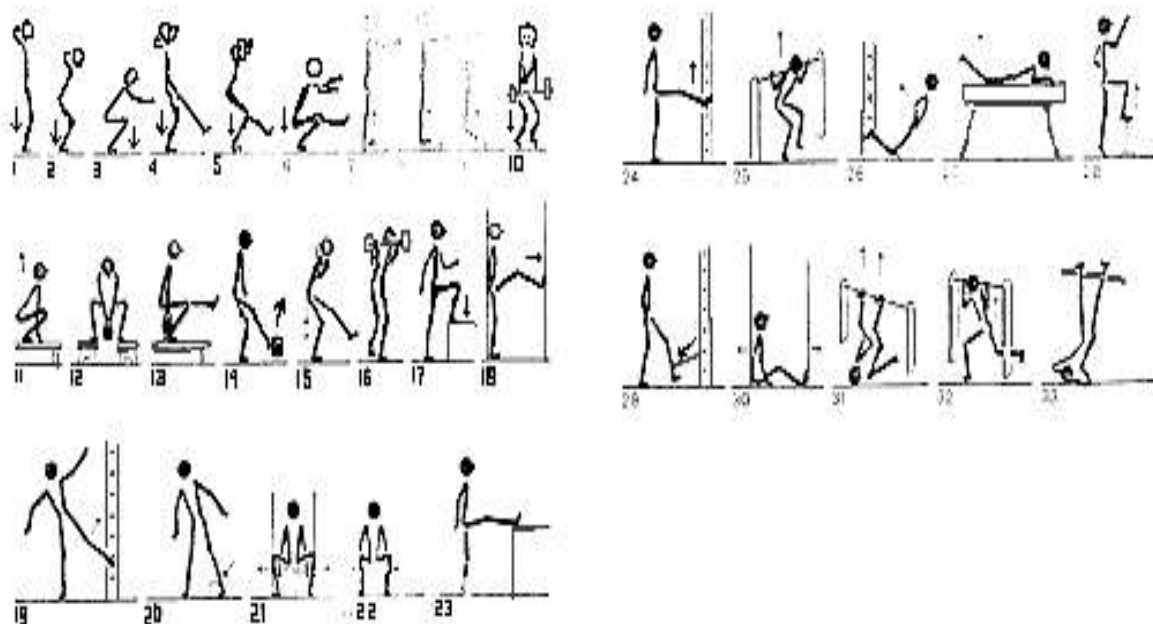
1. Комплекс вправ «Тонка талія». Стати на диск «Грація». В опущених руках гантелі. Повороти тулуба вправо-вліво з допомогою рук. 2 хв.
2. Вправа для м'язів спини «Міцна спина»
  - нахили тулуба вперед із джгутом 15 разів.
  - нахил тулуба назад з еспандером 15 разів.
3. Вправа для м'язів ніг «Стрибок у висоту». Стрибок у довжину вгору. 3 спроби. Стрибки на двох ногах із гантелями в руках (1 хвилина).
4. Вправа для м'язів плечового поясу «Гарні груди». Лягти на спину, ноги покласти на підвищення, зігнуті в колінах на 90°, руки в сторони, в руках гантелі. Підняти прямі руки вперед, повернутися у в.п. 15 разів.
5. Вправа для м'язів живота «Стальний прес». Піднімання тулуба із положення лежачи в сід на похилій дошці. 15 разів.
6. Для м'язів рук та ніг «Універсальна». Стрибки через скакалку з обтяженням (2 хв.).

## 1.1.4. Комплекс статичних силових вправ для м'язів тулуба

### Комплекс 1.

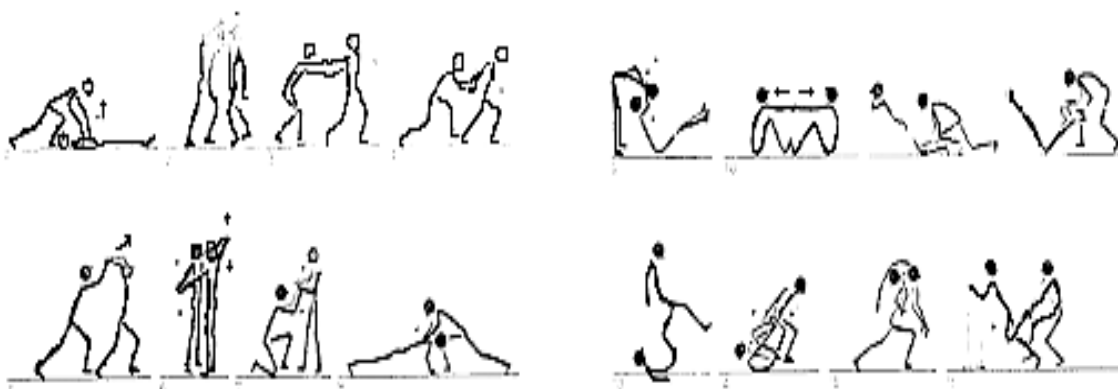


### Комплекс 2.





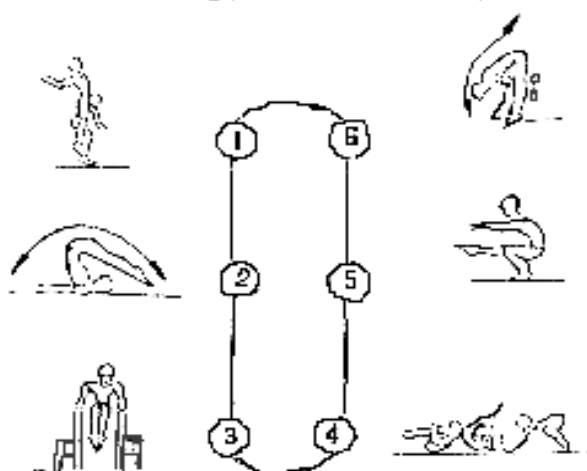
### 1.1.5. Комплекс парних статичних силових вправ



### 1.1.6. Комплекси вправ для самостійної роботи

#### Комплекс 1 (хлопці)

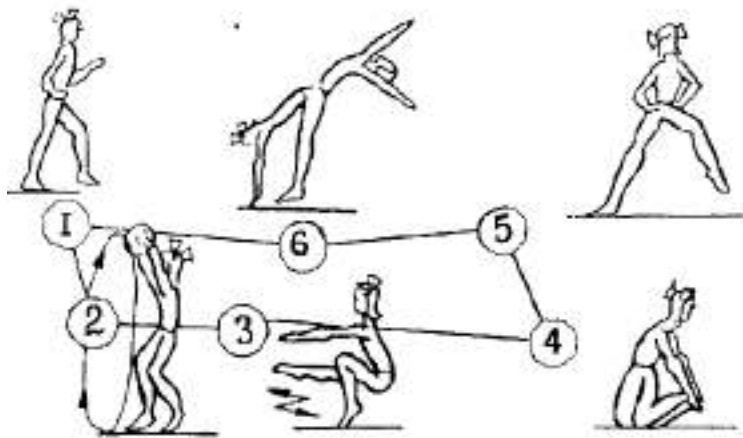
1. Біг на місці високо піднімаючи стегна.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, руки на підвищенні.
3. Стійка з нахилом назад, руки вгору – назовні, нахил торкаючись долонями підлоги.
4. Лежачи на спині руки в сторони – групування лежачи.
5. Стійка з нахилом назад, руки вперед, долонями вниз – напівпарисід, напівнахил, спина округлена, руки вперед, долоні вниз.
6. Стійка, гантелі вниз – випад вправо з нахилом вліво другою назовні права гантель вгору, ліва за спину. Те ж в іншу сторону.



#### (дівчата)

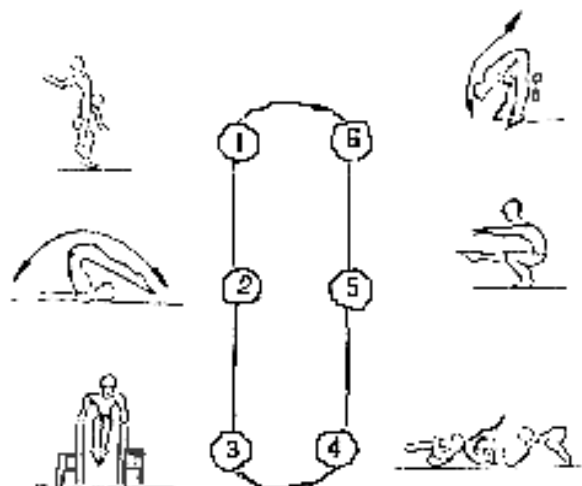
1. Човниковий біг.
2. В.п. – стійка, набивний м'яч внизу. Кругові рухи в площині обличчя вліво(вправо) з одночасним напівприсіданням.

3. В.п. – о.с. Почергово присід на одній, другу вперед, руки вперед.
4. В.п. – упор на колінах. По черзі сіди на лівому (правому) стегні.
5. Пересування галопом лівим та правим боком.
6. Стійка, руки вгору – назовні. Нахил, руками торкнутися підлоги.



### Комплекс 2 **(хлопці)**

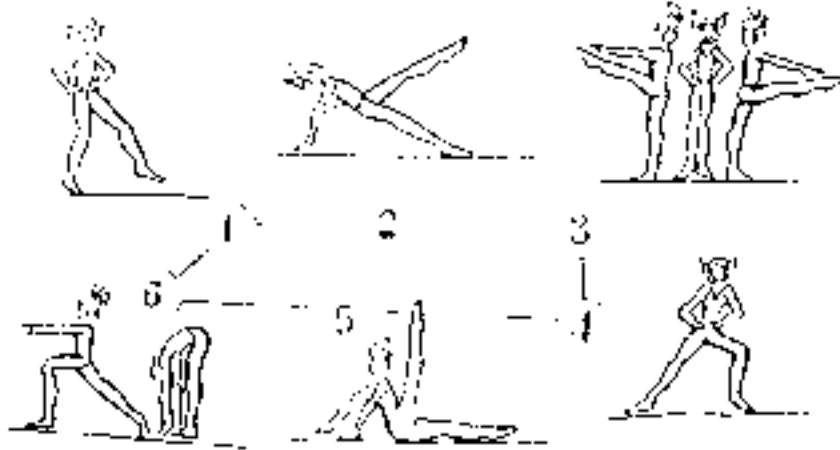
1. Стійка, руки назад, назовні – стрибок прогнувшись з м'яким приземленням.
2. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба – піднімання прямих ніг до торкання носками підлоги за головою, з послідовним поверненням у В.п.
3. Згинання та розгинання рук в упорі.
4. Упор присівши – перекид вперед.
5. Присідання на одній, друга вперед.
6. В.п. – широка стійка ноги нарізно, гантелі вгору – глибокий нахил, гантелі між ніг і повернення у В.п.



### **(дівчата)**

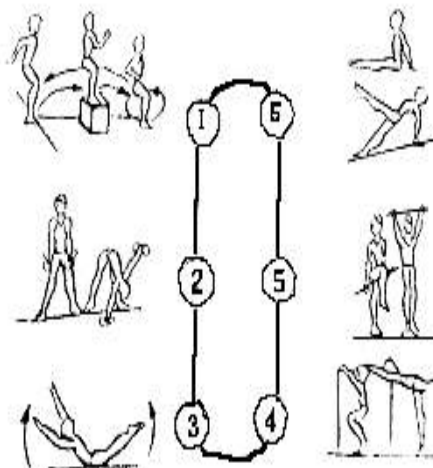
1. Стрибки на місці з почерговою зміною ніг вперед.
2. Упор сидячи ззаду. Почергово упор лежачи ззаду на одній нозі з одночасним махом другою вгору.

3. Стійка, руки на поясі. Почергові повороти ліворуч (праворуч) з одночасним махом правою (лівою) ногою вперед, торкаючись руками носків.
4. Стійка, руки на поясі. Пересування галопом правим, лівим боком.
5. Упор сидячи ззаду – упор сидячи ззаду кутом.
6. Нахил вперед. Почергові випади правою (лівою), руки вперед.



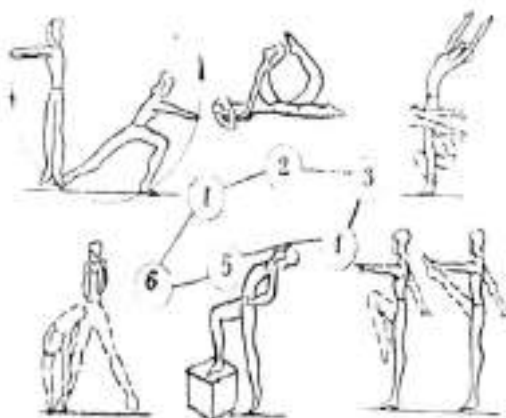
**Комплекс 3**  
**(хлопці)**

1. Стійка, руки назад. Далеко – високий стрибок на підвищення з послідуєчим стрибком вперед і виконанням стрибком повороту кругом.
2. Стійка, ноги нарізно гантелі вниз, нахили з почерговим рухом однією вгору, іншою назад.
3. Лежачи на животі, прогнутись, руки вгору – назовні.
4. Вис присівши, почергово випрямляючи одну ногу, мах іншою назад.
5. Стійка, палицю вгору – опускаючи палицю вниз, переступання через неї по черзі, те ж в зворотній послідовності.
6. Упор сидячи позаду, упор лежачи позаду з почерговим махом однією.



### **(дівчата)**

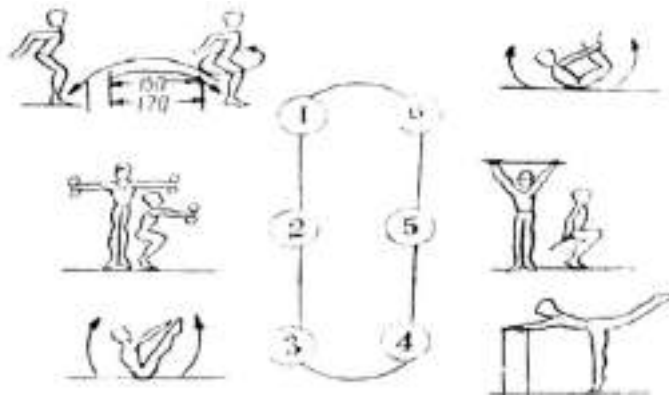
1. Стійка, руки вліво (вправо). Пресування глибокими випадами вправо (вліво) з одночасним круговим рухом рук по ходу випаду.
2. В.п. – лежачи в упорі на зігнутих руках, розгинаючи руки, зігнути ноги назад, прогнутись і повернутись у В.п.
3. Стійка, руки вгору. Присід з нахилом, руки назад.
4. Стійка, руки вперед. Почергові махи прямою ногою вперед і зігнутою з одночасним махом назад.
5. Стоячи на відстані 0,5 м. від підвищення 30-40 см, почергова стійка зігнутою ногою вперед на опору, руки на пояс, прогнувшись.
6. Широка стійка ноги нарізно, руки до плечей. Почергово нахили до лівої (правої) ноги.



### **Комплекс 4**

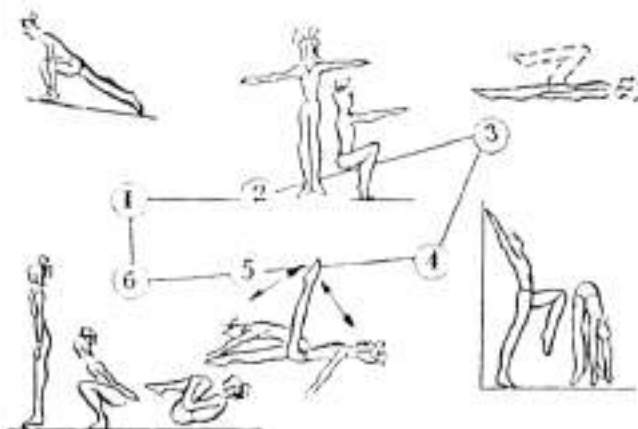
#### **(хлопці)**

1. Стійка, руки назад – стрибок в довжину на 150 см, повернутися кругом і стрибок на 170 см.
2. Стійка, гантелі в сторони – присід, гантелі вперед.
3. Лежачи на спині, руки вгору, долонями вперед – згін – розгин.
4. Спираючись руками на підвищення, махи однією рукою назад по черзі.
5. В.п. – стійка, палицю вгору. Присід, палицю на спину вниз, повернутись у В.п.
6. Лежачи на животі, руки вгору. Зігнути ноги назад захватом руками за гомілки.



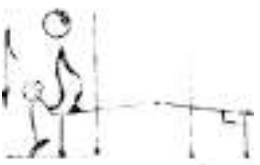
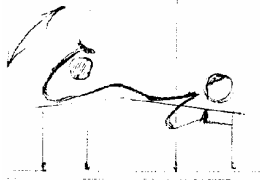
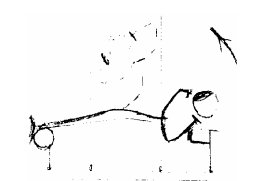
### **(Дівчата)**

1. Упор присівши на лівій, праву назад на носок. Стрибок, зміна положення ніг.
2. Сійка, руки в сторони. Присідання з одночасним круговим рухом рук.
3. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Згинання ніг вперед і повернення у В.п.
4. Нахил вперед. Почергова сійка на одній нозі, другу зігнути вперед, руки вгору, прогнутись.
5. Лежачи на спині, ноги підняті до прямого кута, руки в сторони. Опускаючи ноги, підняти тулуб і нахилитися, руками торкнутись носків.
6. В.п. – Основна сійка – присід – перекаат назад в групування – присід – В.п.



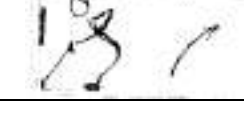




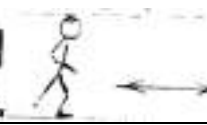

## РОЗДІЛ 2. ТРЕНУВАННЯ ОКРЕМИХ М'ЯЗОВИХ ГРУП ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНАЖЕРІВ

### *2.1. Тренажер для розвитку сили м'язів ніг та спини*

Основна вправа		М'яз, що бере участь у виконанні вправи
	Підйом ніг з положення сидячи	М'язи передньої поверхні стегна (квадрицепс)
	Згинання ніг з положення лежачи на животі	М'язи задньої поверхні стегна
	Підйом тулуба назад з положення лежачи на животі	М'язи спини (нижня частина)

### *2.2. Тренажер «універсал» А*

Основна вправа		М'язи, що бере участь у виконанні вправи
	Тяга руками	Найширший м'яз спини
	Тяга руками	М'язи, що згинає руки
	Підйом тулуба	М'язи, що згинає тулуб
	Тяга однією рукою	М'язи, що згинає руку

	Тяга однією рукою	Розгинаючи руки, задній пучок дельтовидного м'язу
	Тяга ногою	Передня поверхня стегна
	Тяга прямими руками	Передні пучки дельтовидного м'язу


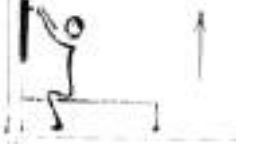
### **Тренажер «універсал» Б**

Основна вправа	М'яз, що бере участь у виконанні вправи	
	Тяга руками	Задні пучки дельтовидного м'язи
	Тяга ногою	М'язи внутрішньої поверхні стегна
	Тяга ногою	М'язи бокової поверхні стегна
	Тяга прямою рукою	Середні пучки дельтовидного м'язи
	Тяга руками	Найширший м'яз спини
	Тяга прямими руками	Найширший м'яз спини, задні пучки дельтовидного м'язи

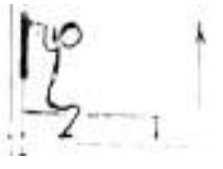


### 2.3. Тренажер для розвитку м'язів верхнього плечового поясу

Основна вправа		М'яз, що бере участь у виконанні вправи
	Тяга вниз прямими руками	Передні пучки дельтовидного м'язу
	Тяга вниз прямими руками із положення сидячи	Передні пучки дельтовидного м'язу
	Тяга руками до грудей	Найширший м'яз спини
	Тяга руками Лікті зігнуті Фіксовані	М'язи спини (тріцепс)
	Тяга руками, лікті зігнуті, фіксовані з положення сидячи	М'язи спини (тріцепс)
	Тяга руками	Найширший м'яз спини

### 2.4. Тренажер для розвитку сили м'язів розгиначів рук і ніг із положення лежачи

Основна вправа		М'яз, що бере участь у виконанні вправи
	Жим руками лежачи на лаві	Великий грудний м'яз розгиначів рук
	Жим руками сидячи на лаві	М'язи розгиначів рук



	Жим із за голови сидячи	М'яз спини (верхня частина)
	Жим руками лежачи на лаві	М'язи гомілки
	Розгинання ніг лежачи	Квадріцепс стегна

## **2.5. Тренажер для розвитку сили м'язів розгиначів рук і ніг із положення стоячи**

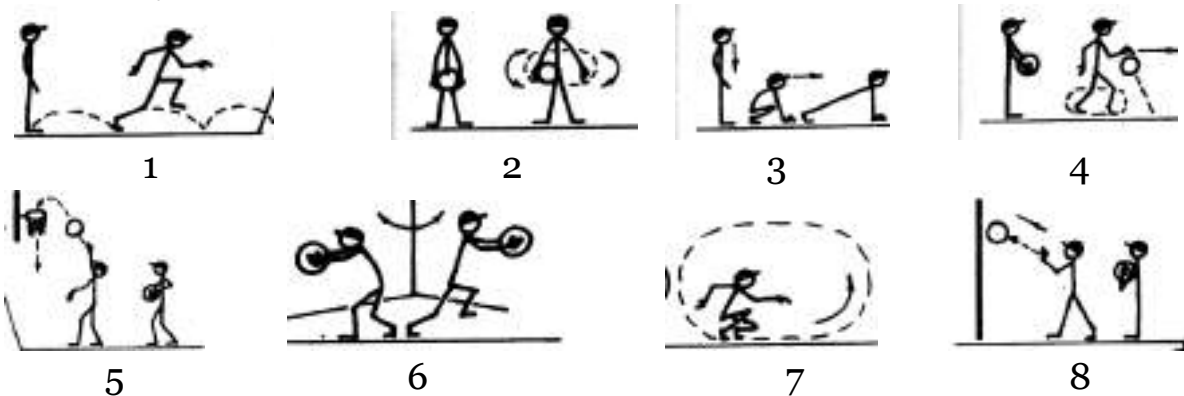
Основна вправа		М'яз, що бере участь у виконанні вправи
	Присідання	Чотирьохглавий м'яз стегна
	Присідання з утриманням пристосування на прямих руках	Чотирьохглавий м'яз стегна
	Вихід на передню частину стопи	Литковий м'яз
	Становая сила	Розгинач спини
	Жим стоячи	М'яз, що розгинає руки

## РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ З ВИДІВ СПОРТУ

### 3.1. Комплекс вправ для занять з баскетболу

#### Комплекс 1

1. Стрибки у русі з ноги на ногу через позначки на відрізках прямої 10 м.
2. Широка стійка ноги нарізно, передача баскетбольного м'яча з руки в руку навколо себе.
3. В.п. – перехід з упору присівши в упор лежачи з наступним поверненням у В.п.
4. Ведення баскетбольного м'яча на місці навколо себе із зоровим контролем та без нього.
5. Кидки м'яча у корзину з близьких точок однією рукою від плеча.
6. Крокування з м'ячем не відриваючи носки ніг, торкнутися ним стіну праворуч і ліворуч.
7. Із низького присіду переміщення з веденням м'яча по колу.
8. Передача баскетбольного м'яча двома руками від грудей у стінку.



#### Комплекс 2



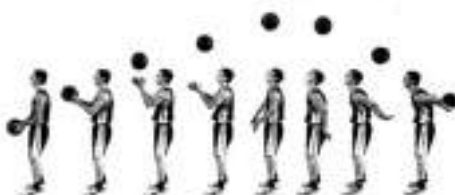
1. Вправа «Узяти м'яч з підлоги».
2. Верхня передача баскетбольного м'яча двома руками за допомогою стіни.
3. Пронесення м'яча між колінами на місці і у русі.



4. Кидок м'яча у корзину у стрибку після удару м'яча в підлогу з виконанням двох стрибкових кроків.
5. Підкидання м'яча зі зміною рук між кімнатами.



6. З високого старту «Човниковий біг» 4x9 м. з веденням баскетбольного м'яча.
7. Жонглювання м'ячем: підкидання м'яча попереду-ловіння позаду.

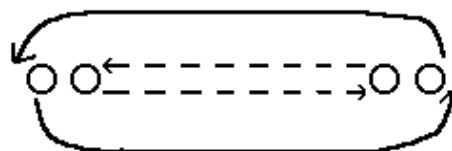
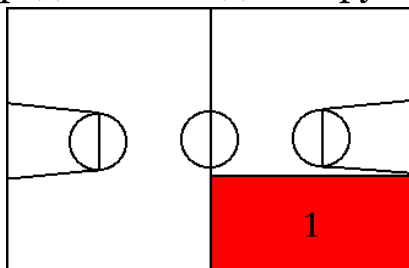


8. Підкидання набивного м'яча двома руками вгору, зловити м'яч над головою.

### Комплекс 3

#### **Картка-завдання №1.**

1. Передачі м'яча двома руками від грудей у зустрічних колонах.

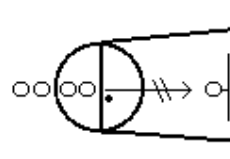
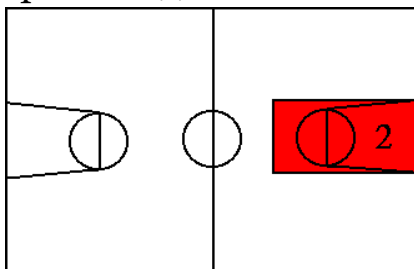


#### **Організаційно-методичні вказівки.**

***Після передачі – прискорення з місця на максимальній швидкості 3 – 4 м.***

#### **Картка-завдання №2.**

2. Штрафний кидок

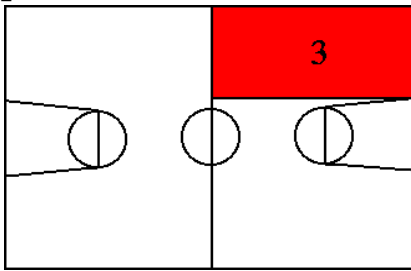


#### **Організаційно-методичні вказівки.**

***Підрахувати кількість влучень у кошик із розрахунку 50%.***

### Картка-завдання №3.

3. Дріблінг (ведення м'яча) без зорового контролю.

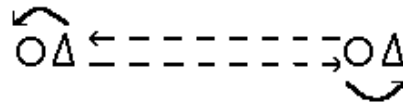
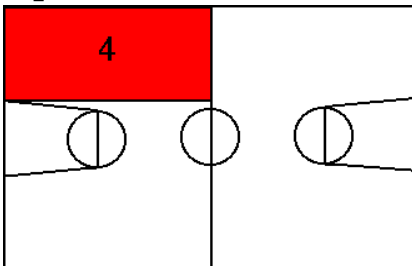


#### Організаційно-методичні вказівки.

*Ведення м'яча правою чи лівою рукою (в залежності від ситуації на майданчику), вільною рукою намагаючись вибити м'яч у партнерів і не дати вибити свій.*

### Картка-завдання №4.

4. Передачі набивного м'яча двома руками та однією рукою.

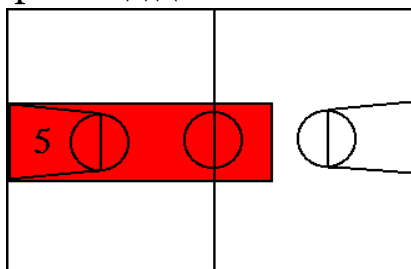


#### Організаційно-методичні вказівки.

*Передачі двома руками від грудей, двома з-за голови, однією від плеча, однією знизу, двома знизу.*

### Картка-завдання №5.

5. Кидок м'яча у кошик з подвійного кроку з подоланням перешкод для ніг.

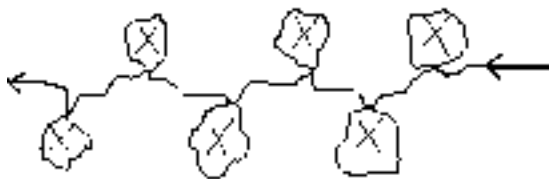
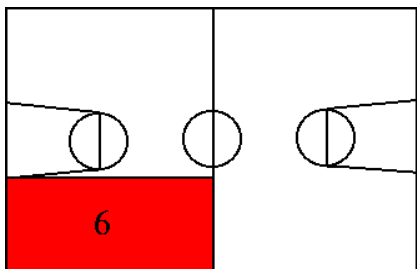


#### Організаційно-методичні вказівки.

*Ведення м'яча із зміною висоти відскоку. Кидки м'ячем у кільце з підхватом м'яча, що відскочив.*

### Картка-завдання №6.

6. Ведення м'яча навперемінно правою та лівою рукою з обводкою стійок.



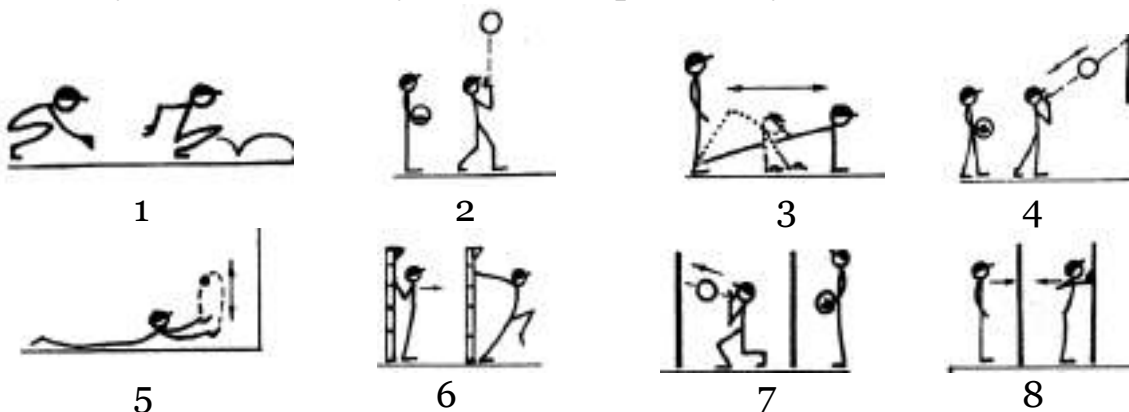
### Організаційно-методичні вказівки.

**Ведення м'яча виконувати дальньою від стійок рукою, але без зорового контролю.**

## **3.2. Комплекс вправ для занять з волейболу**

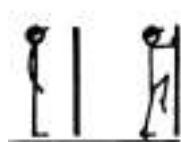
### Комплекс 1

1. З низького присіду стрибки з просуванням уперед.
2. Верхня передача волейбольного м'яча двома руками угору над собою, на місці.
3. З- о.с. без відриву ніг і не згинаючи колін перехід в упор лежачи з наступним поверненням у вихідне положення.
4. Передача м'яча двома руками зверху за допомогою стінки на відстані 2-3 м.
5. Темпові стрибки на гімнастичну лаву та з лави з наступним поверненням у В.п.
6. Стоячи спиною до гімнастичної стінки (взявшись руками за жердину на рівні плечей). Прогинання спини з відведенням рук вгору-назад за рахунок почергових випадів уперед.
7. Передача волейбольного м'яча двома руками знизу за допомогою стіни (кидки на рівні голови).
8. Стоячи в 1 м. від стіни. Перехід в упор на пальцях в стіну з наступним відштовхуванням і переходом у В.п.



### Комплекс 2

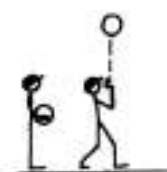
1. Упор в стінку. Біг на місці з високим підніманням колін на носках у швидкому темпі.
2. Підкидання волейбольного м'яча вгору над собою і виконання верхньої прямої подачі в стіну з наступним ловінням і повторенням вправи.
3. Верхня передача волейбольного м'яча двома руками вгору (баскетбольний кошик).
4. Стрибки угору з місця, Стоячи боком до стіни.
5. Із упору лежачи, поштовхом рук, сплеск в долоні, повернутись у В.п.
6. Передача зверху двома руками набивного м'яча (0,5 – 1 кг).
7. Присідання на одні, та на двох ногах.
8. переміщення в низькій стійці в різних напрямках.



1



2



3

### Комплекс 3

1. Сидячи в упорі позаду – біг на руках й ногах вперед і назад.
2. Кидки набивного м'яча правою, лівою рукою із-за голови вперед-угору.
3. Стрибок угору на одній нозі, на двох з доставанням предмету.
4. Багаторазові передачі волейбольного м'яча над собою.
5. Згинання рук з опорою в стіну. Відштовхнувшись окістями рук від стіни прийняти вертикальне положення.
6. Стрибки через набивний м'яч з активним махом рук.
7. З упору лежачи, переміщення на руках по колу у праву і ліву сторони.
8. Підкинути м'яч угору, присісти, повернутись на 360°, зловити м'яч.

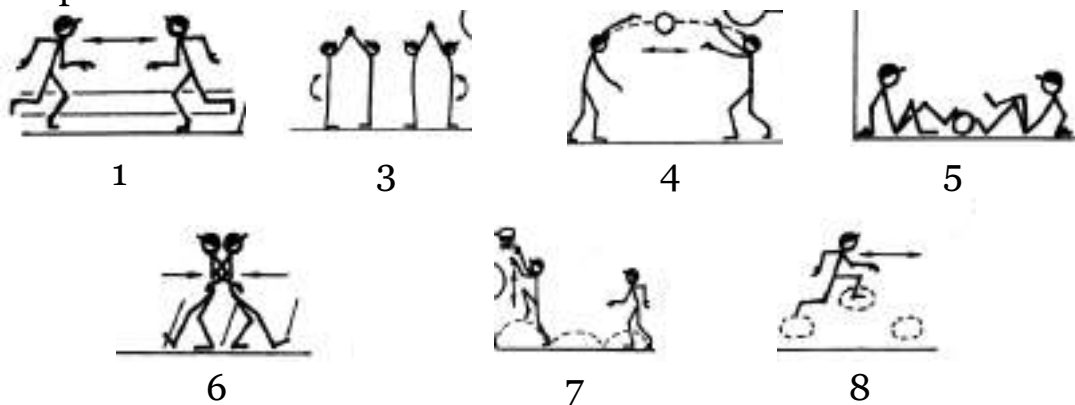
## **3.3. Комплекс вправ для занять з футболу**

### Комплекс 1

1. З високого старту човниковий біг з прискоренням до середини відрізка.
2. Вкидання аути – ловіння двома руками зверху.
3. Стоячи обличчям один до одного (взявшись РУКАМИ ВГОРІ).

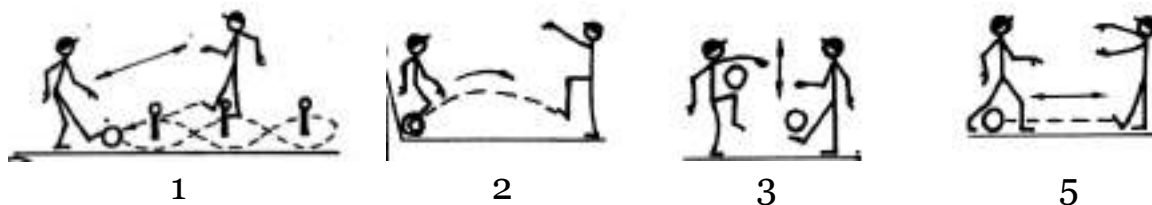
Повороти у праву і ліву сторони.

4. Передача м'яча головою у парах.
5. Сидячи в упорі позаду, гра футбольним м'ячем між партнерами за допомогою ніг.
6. Стоячи спиною один до одного, захват рук у ліктювих суглобах. Виштовхування партнера за лінію.
7. У стрибку з розбігу діставання рукою баскетбольного щита.
8. Біг стрибками за позначками на відрізках прямої з повторенням вправи.



### Комплекс 2

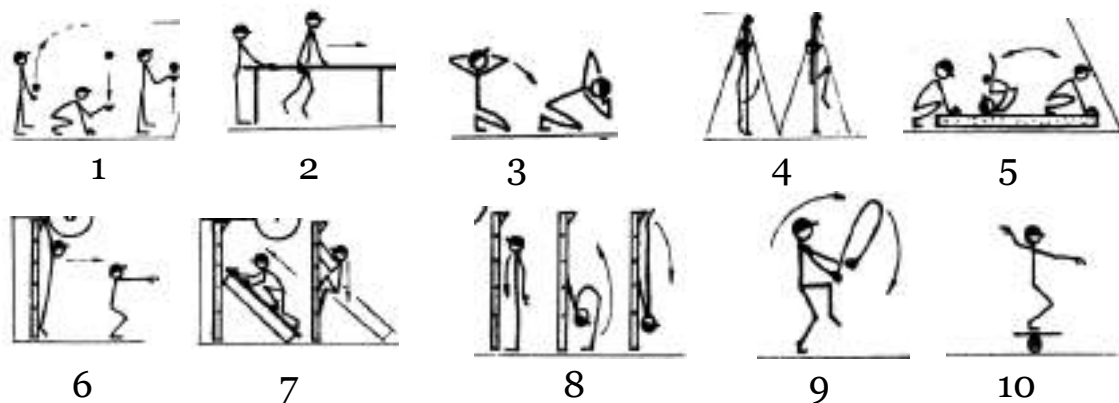
1. Ведення м'яча «змією» і передачею партнеру.
2. Утримувати футбольний м'яч поміж ніг. Передача м'яча вперед партнеру кидком обох ніг.
3. Жонглювання футбольним м'ячем за допомогою стопи, стегна, головою між партнерами.
4. Стоячи правою (лівою) ногою на лаві, темпові стрибки зі зміною поштовхової ноги у безопірному положенні.
5. Передача футбольного м'яча між партнерами.
6. Зупинка та передача м'яча, що котиться вперед.
7. Пересування спиною вперед зі зміною напрямку.
8. Кидок м'яча по підлозі – ловіння з підстаховкою прямими ногами.



### **3.4. Комплекс вправ для занять з гімнастики**

#### Комплекс 1

1. Стоячи ноги на ширині плечей, малий м'яч внизу. Підкидання і ловіння м'яча з одночасними присіданнями і торканням почергово правою (лівою) рукою підлоги.
2. З упору стоячи між паралельними брусами стрибком упор прогнувшись і переміщення вперед з наступним повторенням вправи.
3. Стоячи на колінах руки за головою. Нахили вперед з відведенням ліктів в сторони і прогинанням спини.
4. З вису на високій жердині прогнувшись згинання і розгинання ніг у групування.
5. З упору присівши на матах, перекиди вперед і назад у групуванні.
6. З вису прогнувшись на гімнастичній стінці стрибки з «дострибуванням».
7. Лазіння за допомогою рук і ніг по гімнастичній лаві і стінці.
8. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки. Нахилом вперед і хватом рук позаду за жердину перехід у вис прогнувшись.
9. Стрибки на місці через скакалку обертаючи її вперед.
10. Балансування на обмеженій площині, яка лежить на набивному м'ячі.

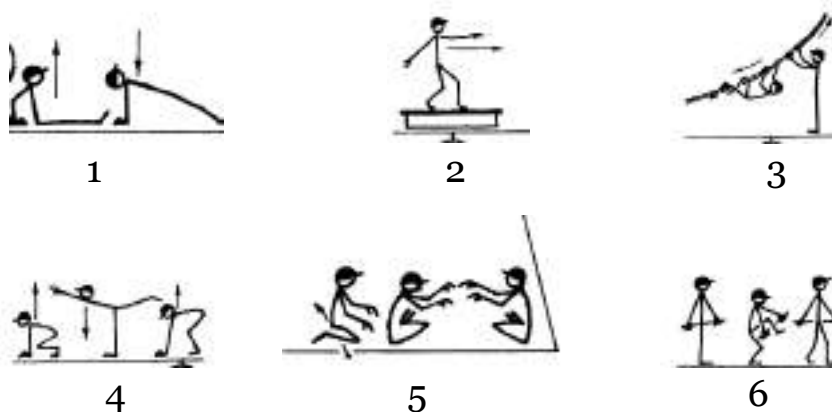


#### Комплекс 2

1. З положення сидячи руки позаду, прогинання і опускання тулуба з відведенням голови назад.
2. Переміщення по вузькій частині гімнастичної лави переступаючи перешкоди.
3. Лазіння у висі по похилій лаві за допомогою рук і ніг.
4. З упору присівши перехід у горизонтальну рівновагу почергово на правій і лівій нозі.



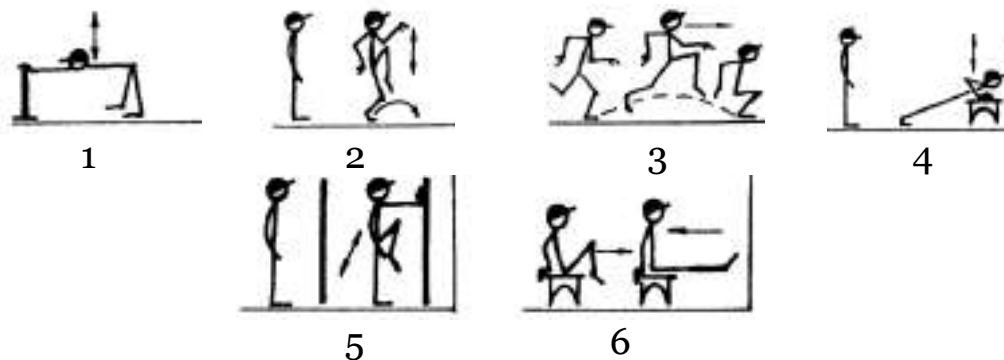
5. Сидячи на колінах руки довільно. Сідати почергово з правого (лівого) боку, не допомагаючи руками.
6. Почергове пересування через горизонтально розташовану гімнастичну палицю з викрутом її вперед.
7. Сидячи руки позаду. Піднімання ніг у положення «кут» з наступним поверненням у в. п.
8. Стоячи спиною до гімнастичної стінки перейти у положення «місток» руками спираючись у жердини стінки.



### ***3.5. Комплекс вправ з легкої атлетики***

#### Комплекс 1

1. З упору стоячи зігнувшись з опорою на бар'єр. Похитування, розтягуючи плечові суглоби.
2. В.п. – основна стійка – біг на місці з високим підніманням стегна у максимально швидкому темпі.
3. З двох кроків розбігу стрибок у кроці з наступним повторенням вправи.
4. З упору лежачи на лаві згинання і розгинання рук.
5. З упору стоячи біля стіни біг з високим підніманням колін у швидкому темпі.
6. В.п. – з упору сидячи (руки назад, ноги у групуванні) випрямлення ніг у кут з наступним повертанням у В.п.



### Комплекс 2

1. Стоячи боком до баскетбольного щита на відстані 8-10 м. Метання тенісного м'яча у баскетбольний щит (на дальність відскоку) з повторенням вправи.
2. З високого старту біг на швидкість по замкненому колу на відстань 150-200 м.
3. Стрибки з двох кроків розбігу з діставанням баскетбольного щита.
4. Стоячи у висі, підтягування на жердині з попереднім поштовхом ніг.
5. Стрибки у кроці з ноги на ногу через смуги на відрізках прямої 10-20 м.
6. З високого старту човниковий біг з прискоренням на відрізках 20-30 м. з повторенням 4-6 разів.



1



2



3



4



5



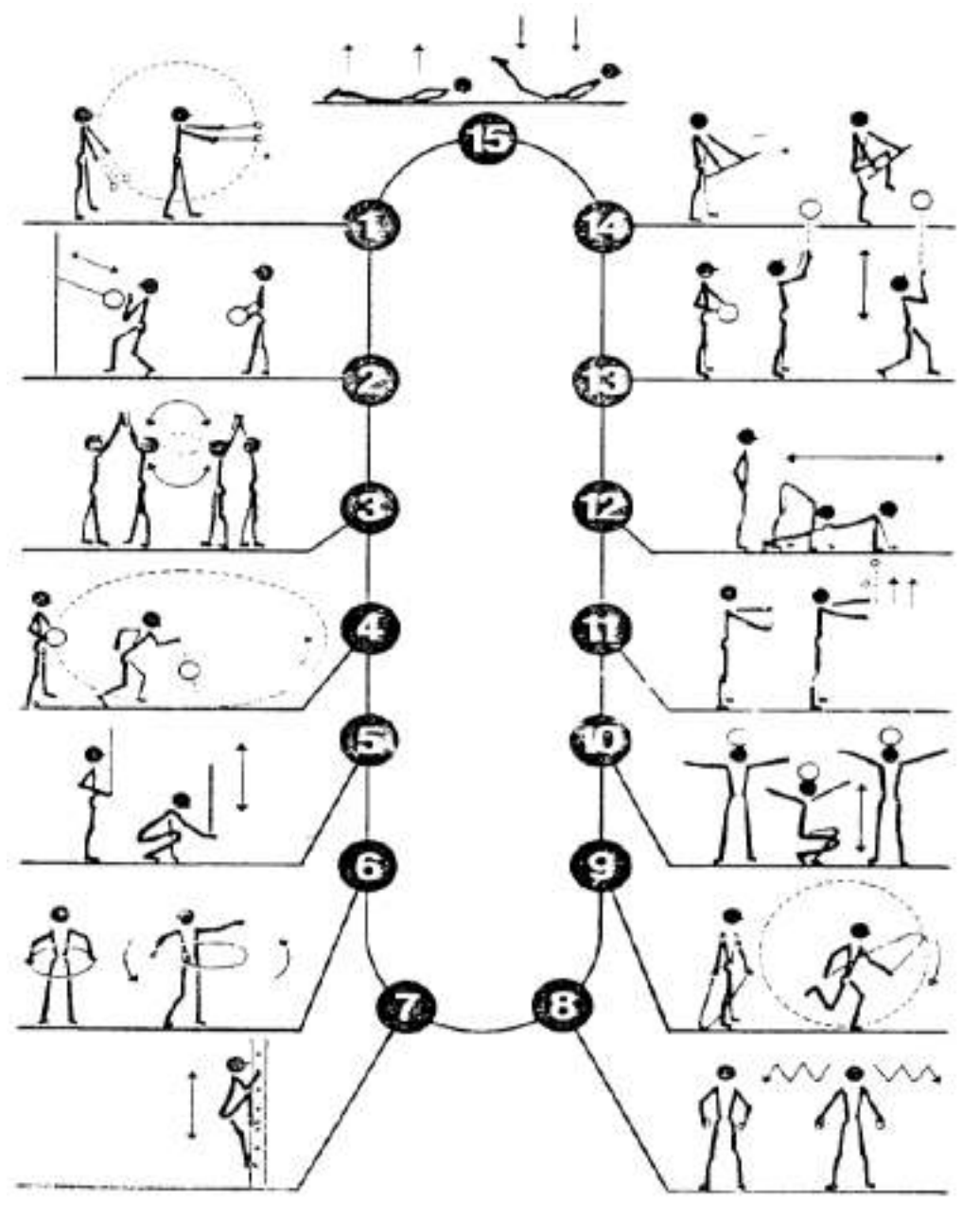
6

### Комплекс 3

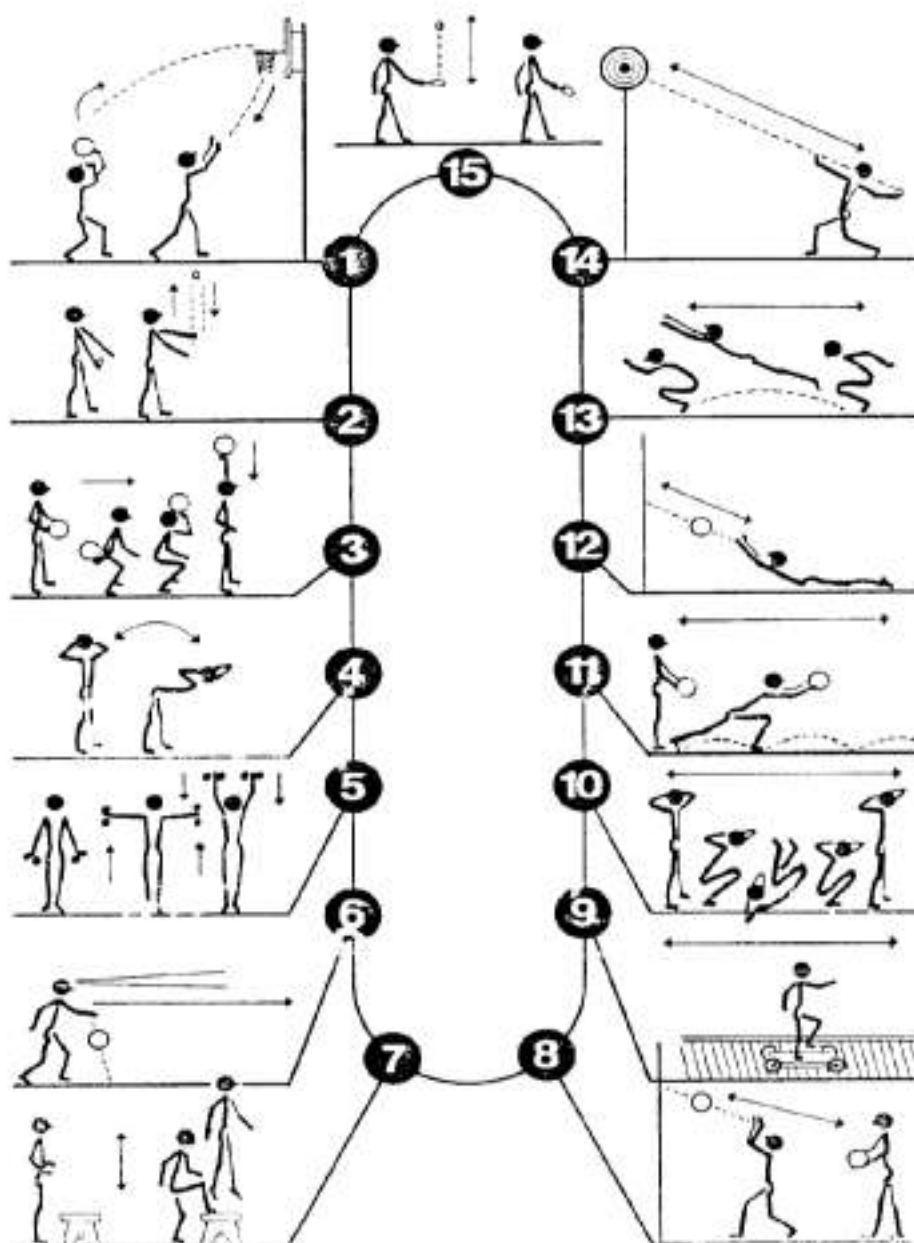
1. Метання малого м'яча в горизонтальну ціль з 3-5 кроків розбігу.
2. Стрибки у довжину з місця.
3. «Човниковий» біг 4x9 м.
4. Присідання на одній та на двох ногах.
5. Біг із закиданням гомілок.
6. З вису стоячи на жердині на одній нозі. Відведення ноги назад, сильним махом вперед-угору підняти ногу поміж руками.
7. З вису на руках на гімнастичній стінці почергові махи ногами в сторони.
8. Подолання лабіринту (смуги перешкод).

### 3.6. Комплекс вправ для професійно-прикладної підготовки

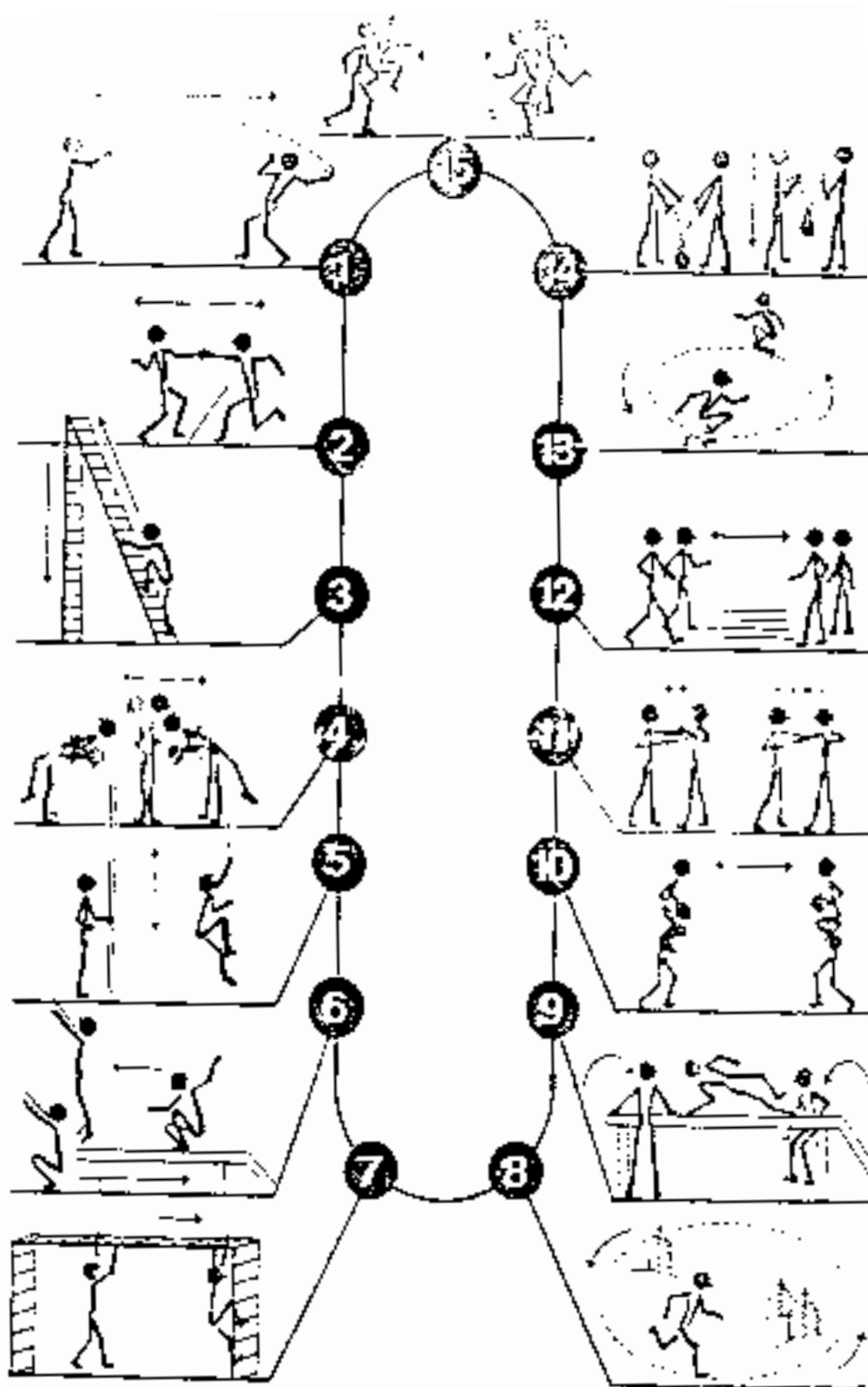
#### Комплекс 1.

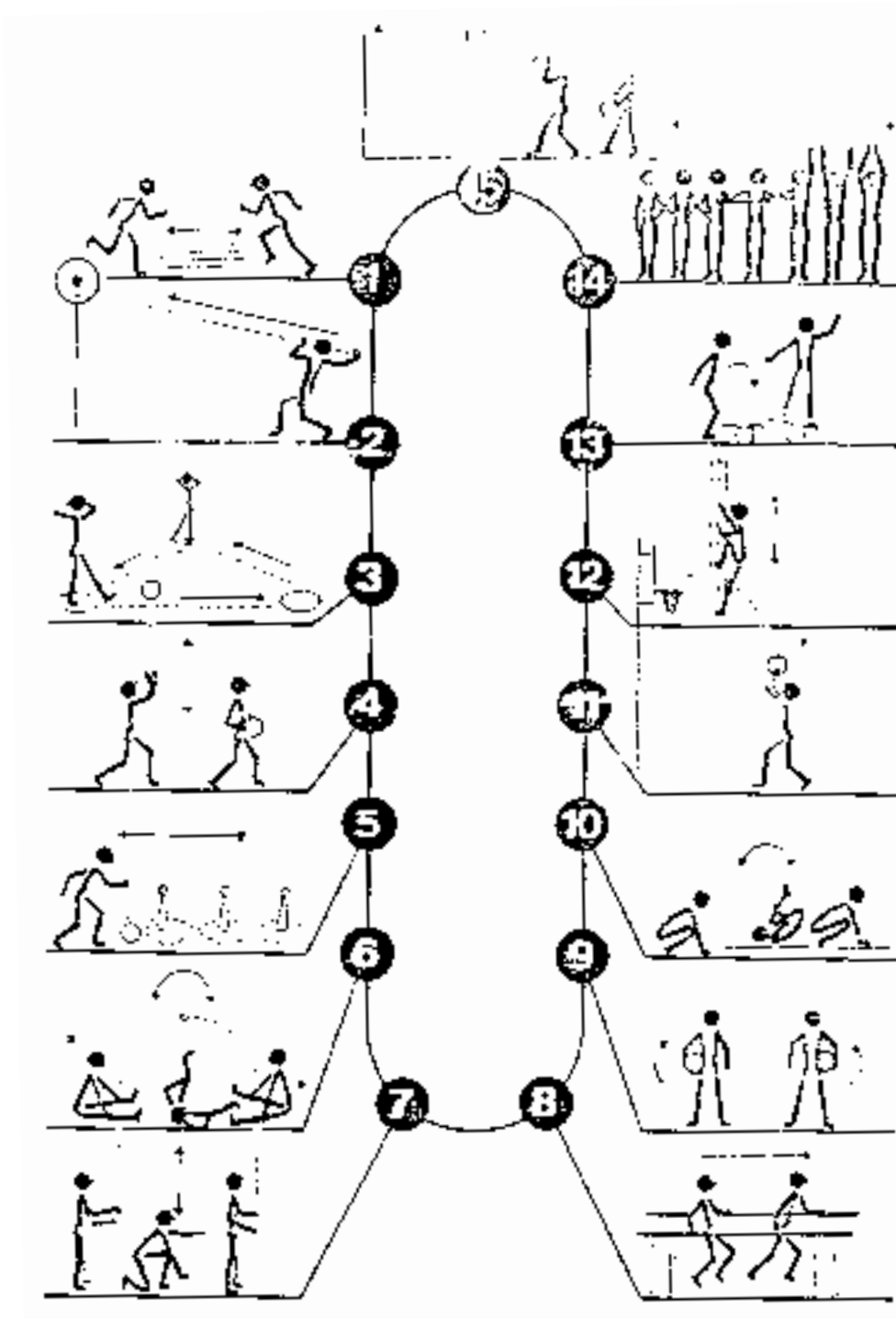


Комплекс 2.



Комплекс 3.





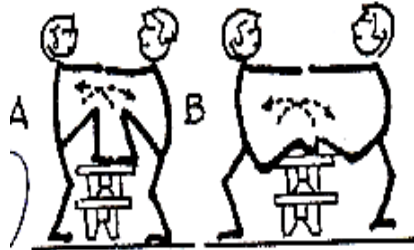
Для професій будівельного профілю

Для професій транспорту

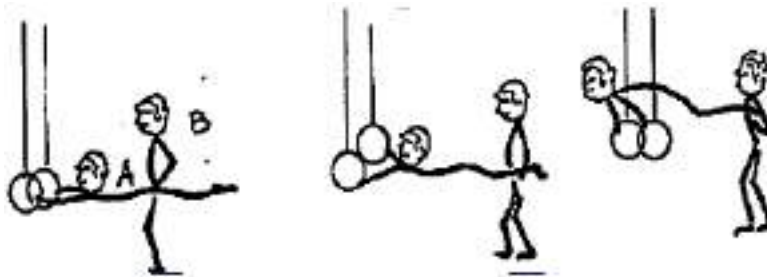
### 3.7. Комплекси вправ у парах

#### Комплекс 1.

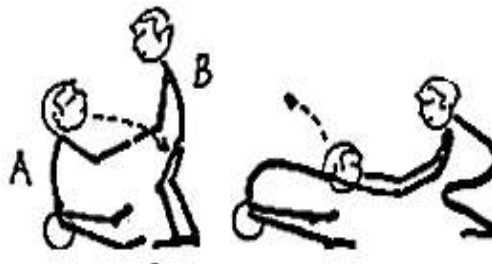
1. В. п. – стоячи обличчям один до одного , одна нога на підвищенні (дві лавки , поставлені одна на іншу) , взявшись за руки. Повороти тулуба до положення спиною один до одного, випад вперед , повернутися у вихідне положення.



2. В. п. – А у висі на кільцях. В тримає партнера за ноги. А піднімає і опускає тулуб.



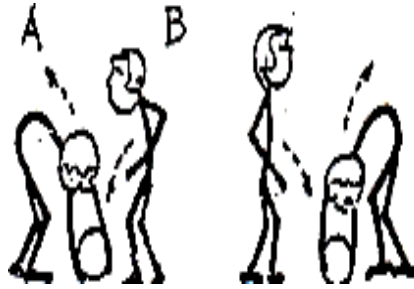
3. В. п. – А в сидячі на м'ячі , тримаючи руки партнера. В з положення стоячи робить присід і притягує сидячого партнера до себе. А нахиляється вперед.



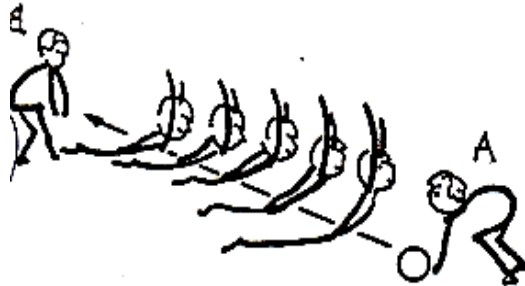
4. В. п. – стоячі обличчям один до одного. А від грудей передає м'яч партнеру і переходить в упор присівши . В приймає і повторює вправу.



5. В. п. – стоячи обличчям один до одного, м'яч лежить на підлозі між ними. Швидкі нахили з поворотом і доторкання руками м'яча.



6. А і В передають один м'яч, інші партнери лежать на животі, поперек руху м'яча. В момент наближення м'яча лежачі, з випрямленими вперед руками, прогинаються в поперек з махом руками вгору.

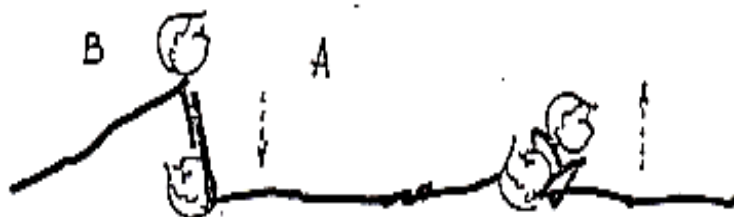


Комплекс 2.

1. В. п. – А лежить на підлозі, В у упорі лежачи . Згинання та розгинання рук.

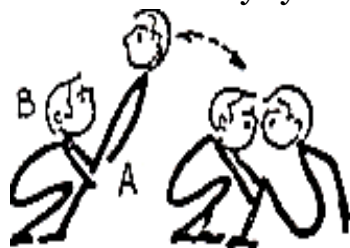


2. В. п. – А лежить на спині , руки вгору. В у упорі лежачи тримає А за руки. Згинання та розгинання рук.

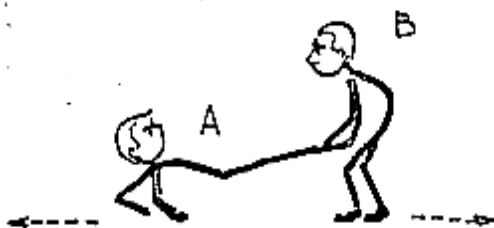




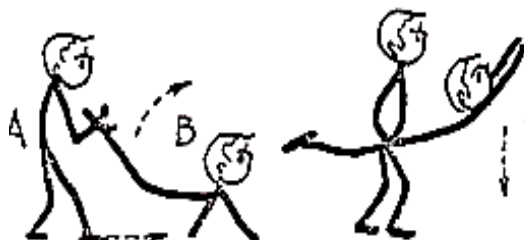
3. В. п. – А в стійці відхилившись назад, В підтримує його за стегна. А присідає, нахиливши тулуб назад, з переходом в сід.



4. В. п. – А лежачи на спині, В тримає його руками за ноги, піднімаючи їх вгору. А пересувається на руках вперед-назад.



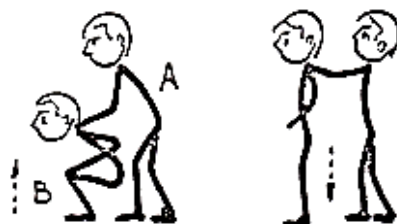
5. В. п. – В у упорі лежачи, А бере партнера за ноги. В робить нахили тулуба за допомогою партнера.



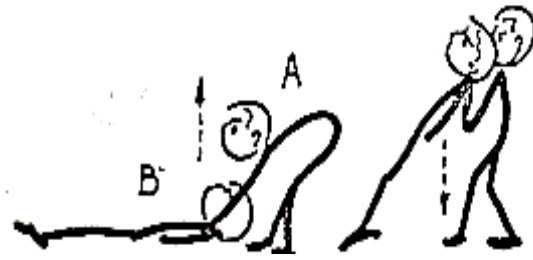
6. В. п. – В лежить на спині, піднявши руки вперед. А в упорі лежачи, його ноги тримає партнер. В згинає і розгинає руки, піднімаючи А.



7. А в стійці руки на плечах партнера, який встає, долаючи опір А.



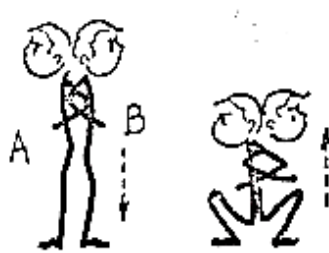
8. В. п. – В лежить на спині, А, тримаючи партнера за плечі, піднімає його вгору



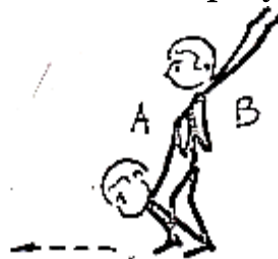
9. А йде вперед, підтримуючи партнера, обхвотивши його за стегна.



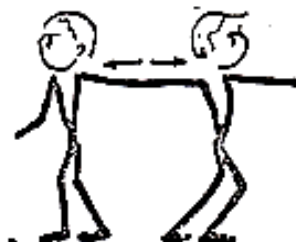
10. В. п. – А і В спиною один до одного, руки з'єднані ззаду в ліктьових суглобах. Глибоке присідання – підйом.



11. А в стійці на руках, спираючись долонями на ступні партнера, В підтримує партнера за стегна. Пересування вперед.

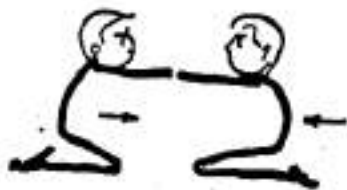


12. Стоячи боком один до одного, на відстані витягнутих рук. Перетягування партнера в свою сторону

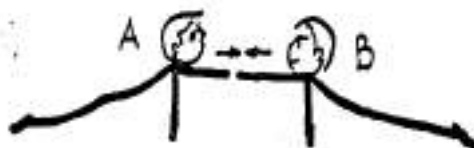


Комплекс 3.

1. В. п. – сидячи на колінах, лицем один до одного. Перетягування партнера в свій бік.



2. В. п. – А і В у упорі лежачи на одній руці. Протиборство з партнером іншою рукою.



3. В. п. – стоячи обличчям один до одного і опираючись плечима. Опір партнеру.



4. Теж в упорі лежачи обличчям один до одного і опираючись плечима.



5. Теж в упорі стоячи на колінах і опираючись плечима.



6. Теж стоячи боком один до одного.



7. Теж стоячи боком до партнера і тримаючись за руки.



8. Теж плечем, стоячи боком до партнера на одному коліні.



9. Теж стегнами, стоячи спиною один до одного.



10. Теж сидячи спиною один до одного



11. В. п. – Сидячи опираючись назад, опиратися стопами. Опір партнеру.

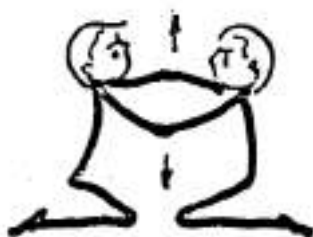


12. Опір партнеру руками в стійці



Комплекс 4

1. В. п. – сидячи на п'ятах. Зведення рук в боки з опором партнера.



2. Протиборство з партнером, тримаючись однією рукою за шию.



3. Опір партнеру, стоячи на одній нозі, іншу – утримує партнер.



4. Опір партнеру, стоячи на одній нозі, інша – зчеплена з ногою партнера в колінному сугаві.



5. Протиборство з партнером хватом партнера за шию.



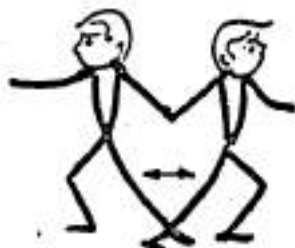
6. Виведення партнера з рівноваги, опираючись стопами.



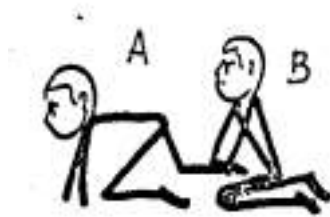
7. В. п. – в присядці, одна нога витягнута вперед. Виведення партнера з рівноваги, тримаючись обома руками один за одного.



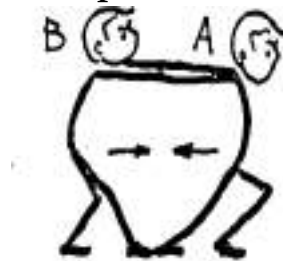
8. Перетягування однією рукою, стоячи боком один до одного.



9. В. п. – А в упорі на одному коліні, інша нога витягнута назад. В створює опір руху цією ногою.



10. В. п. – А, прогнувшись, відводить руки назад. В тримає його за руки і надає невеликий опір.



11. В. п. – А, що знаходиться позаду партнера, тисне однією рукою йому в спину. В чинить опір.

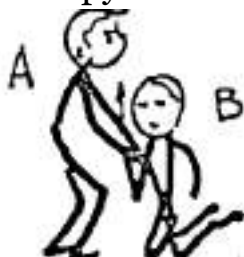


12. В. п. – партнери стоять спиною один до одного. руки в «замку» ззаду в ліктьових суглобах. Перетягування партнера в свій бік.



### Комплекс 5

1. В. п. – А в стійці, В у упорі на колінах. А, підтримуючи під руки партнера, піднімає його вгору.



2. В. п. – А тисне рукою на плечі партнера, який, перебуваючи в упорі стоячи на колінах, чинить опір.



3. В. п. – А лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті в колінах. В лежачи на грудях чинить опір партнеру, намагаючись підняти ноги вгору.



4. В. п. – присід обличчям один до одного. Вистрибнути вгору і ударом долонь вивести партнера з рівноваги.

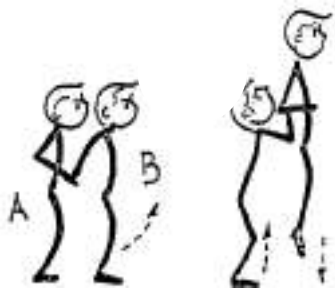


5. В. п. – А, стоячи в упорі на передпліччях, ноги на плечах партнера, згинає і розгинає руки.

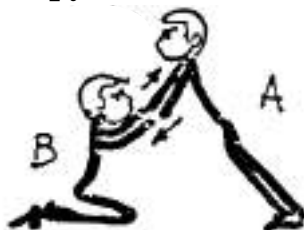




6. В. п. – А і В, стоячи один за одним, тримаються за руки. А, тримаючи партнера, піднімає його вгору. В допомагає йому, відштовхуючись ногами від підлоги.



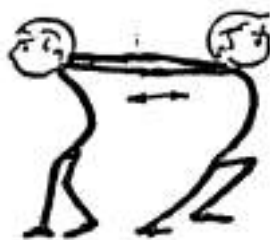
7. В. п. – А опирається на руки партнера, що сидить на п'ятах. Згинання та розгинання рук.



8. В. п. – А из седа углом, руки на полу переходить в упор сзади с партнером, сидящим на бедрах.



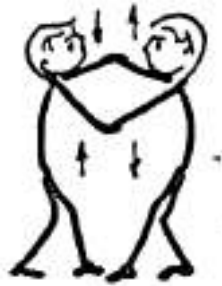
9. В. п. – Стоячи спиною один до одного, взявшись за руки. Перетягування партнера на свій бік.



10. В. п. – стоячи боком один до одного, ноги нарізно, руки в «замку» в ліктьових суглобах. Перетягування партнера на свій бік.



11. В. п. – стоячи обличчям один до одного, взявшись за руки. Розведення рук в сторони.

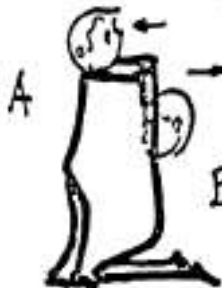


12. В. п. – В стоїть на одному коліні, відвівши руки назад. А, що тримає партнера за руки, допомагає йому встати.

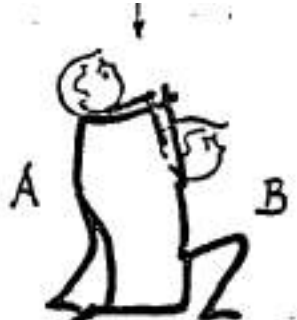


### Комплекс 6

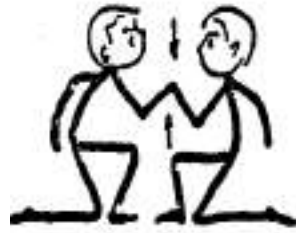
1. В. п. – сидячи на п'ятах, руки підняті вгору. А, стоячи, штовхає руки партнера вперед-назад, В чинить опір.



2. В. п. – А в стійці ноги нарізно піднімає прямими руками партнера, який стоїть на одному коліні.



3. В. п. – Обличчям один до одного, стоячи на одному коліні, взявшись за руки, зігнуті в ліктях. Подолання опору партнера.



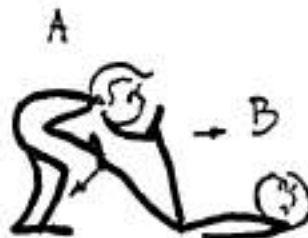
4. В. п. – А в упорі стоячи на колінах, тримає за коліна партнера, що лежить на спині із зігнутими ногами. А розводить коліна партнера в сторони.



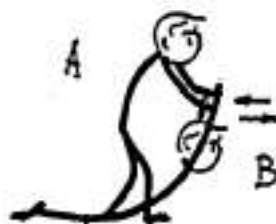
5. В. п. – А, стоячи на колінах, тримає за ноги партнера, що лежить на спині. А розводить ноги партнера в сторони.



6. А в стійці ноги нарізно, В лежить на спині, ноги в сторони -вгору. А, тримаючи за стопи партнера, розводить його ноги в сторони.



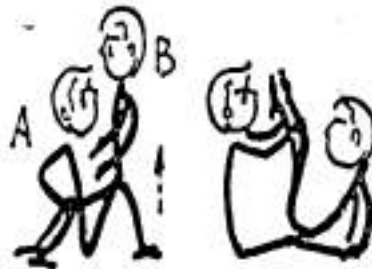
7. В. п. – А стоячи зігнувшись над партнером, лежачим на грудях, руки вперед-вгору, піднімає за руки В вгору з рівномірним прогином.



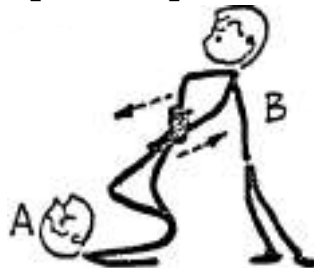
8. В. п. – А лежить грудьми на спині партнера, також лежачого на грудях. Партнери згинають і розгинають руки.



9. В. п. – А в положенні сидячи, ноги зігнуті в колінах, В сидить на колінах партнера. А піднімає ноги партнера, переходячи в сід з прямими ногами.



10. В. п. – А, лежачи на спині ноги вгору, згинає і випрямляє ноги, долаючи опір партнера, що тримає його за ноги.



11. В. п. – А лежачи на грудях, ноги зігнуті в колінах вгору. В сидячи на п'ятах. Згинання та розгинання ніг партнера, який надає легкий опір.

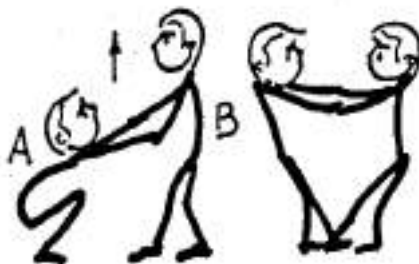


12. В. п. – А лежить на спині зігнувшись, В у нахилі над партнером тримає його за ноги. Опускання і піднімання ніг з опором.

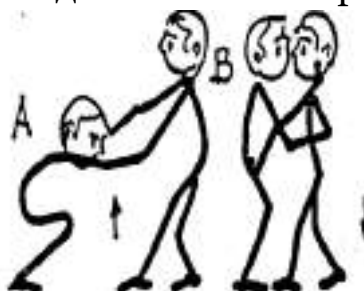


### Комплекс 7

1. В. п. – А в присіді, взявшись за руки з партнером в стійці. В піднімає партнера в стійку.



2. В. п. – А з присіді, взявшись за руки партнера, піднімається в стійку, махом ноги кладе її на плече партнера.



3. В. п. – стоячи обличчям один до одного і тримаючись за руку, чинить максимальний опір партнерові.



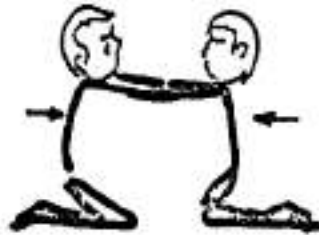
4. В. п. – стоячи спиною один до одного, руки в « замку» в ліктях. Перетягування партнера на свій бік.



5. В. п. – стоячи обличчям один до одного, В тримає двома руками руку партнера, який тягне її до себе. В чинить опір.



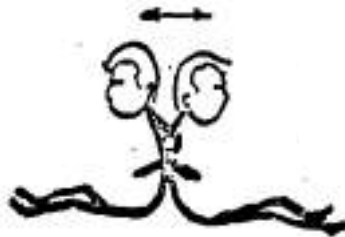
6. В. п. – обличчям один до одного, стоячи на колінах, взявшись за руки. Перетягування партнера на свій бік.



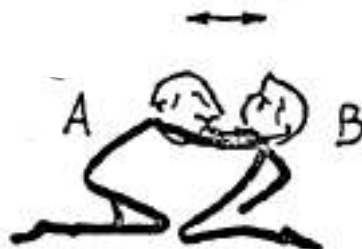
7. Обличчям один до одного, стоячи на одному коліні, взявшись однією рукою. Тиск на долоні партнера вгору і вниз.



8. В. п. – сидячи спиною один до одного, руки в « замку» в ліктьових суглобах. Перетягування суперника на свою сторону.



9. В. п. – партнери в стійці на колінах. А тримає руками В за шию, намагаючись притягнути його до себе. В чинить опір.



10. В. п. – стоячи боком один до одного, на відстані витягнутих рук, тримаючи партнера за руки знизу і зверху. Надає силовий опір партнерові вгорі.



11. В. п. – А, стоячи, тримає за руку сидячого партнера. Піднімання і опускання партнера.



12. В. п. – А в сидячому положенні, ноги зігнуті в колінах. Випрямляє ноги і переходить у стійку за допомогою В, який підтримує партнера за передпліччя.

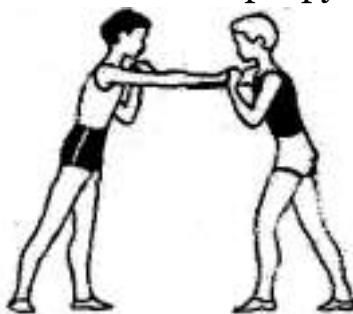


### Комплекс 8

#### **Вправа №1**

1. В. п. – стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, на відстані кроку, праві руки вперед, ліві зігнуті в лицевому хваті (або зчеплені «в замок»)

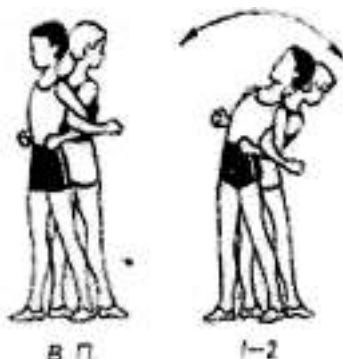
2–3 – розгинання і згинання по черзі руки при взаємному опорі.



### Вправа №2

В. п. – стійка ноги нарізно, щільно спинами один до одного, взявшись під лікті.

1 – 2 – по черзі нахилитися праворуч і ліворуч, допомагаючи один одному.



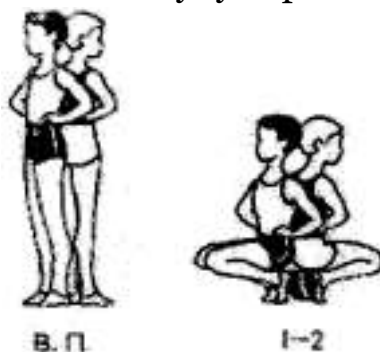
### Вправа №3

В. п. – стійка впритул, спинами один до одного, руки на поясі.

1 – 2 – присісти, спираючись спинами і зберігаючи рівновагу.

3 – 4 – В. п.

5 – 6 – те саме, взявшись під лікті. Для збереження рівноваги під час присідання та вставання тулуб треба тримати вертикально.

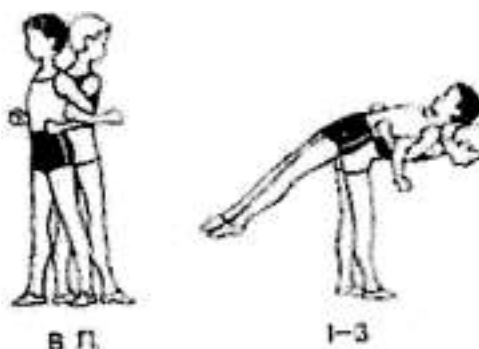


### Вправа №4

В. п. – стійка ноги нарізно, щільно спинами один до одного, взявшись під лікті.

1 – 3 – перший робить нахил, піднімаючи другого на спину, той прогинається.

4 – перший, випростовуючись опускає партнера у В. п. нахилитися доти, поки тулуб не прийме горизонтального положення. Ноги не згинати.



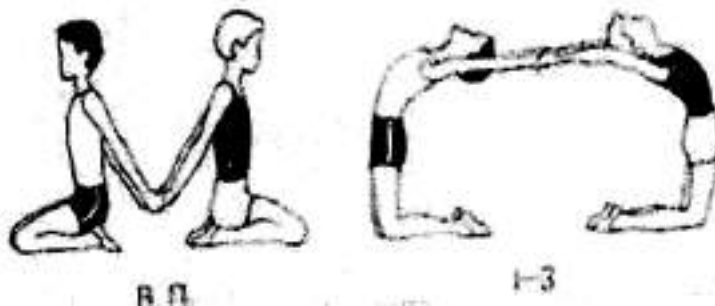


### Вправа № 5

В. п. – сід на п'ятках, спиною один до одного, на відстані кроку, руки назад-донизу.

1 – 3. стійка на колінах, руки вгору, прогнутися.

4 – В.п.



### Вправа №6

В. п. – сід обличчям один до одного, руки спираються ззаду на підлогу, праві ноги зігнуті вперед, ступні з'єднанні.

1 – 15 – розгинання і згинання ніг по черзі при взаємному опорі. Те саме, але перший випрямляє відразу обидві ноги; другий, згинаючи свої, чинить опір; потім – навпаки.



### Вправа №7

В. п. – перший у рівновазі на лівій нозі, другий стоїть збоку, поклавши одну руку під груди партнера, а другу – під гомілку.

1 – 8. фіксування рівноваги;

9 – 16 – те саме, другий у положенні рівноваги.

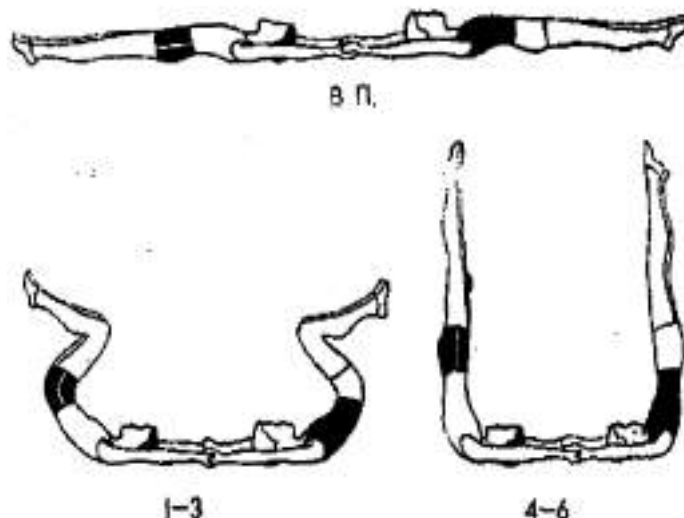


### Вправа №8

В. п. – лежачи на спині, ногами в різні боки, взявшись за руки.

1 – 3 – підняти зігнуті ноги, випрямити, зафіксувати положення стійки на лопатках;

4 – 6 – згинаючи ноги повернутися у В. п.



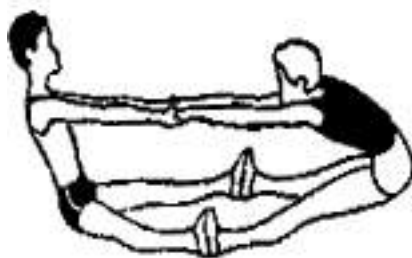
### Вправа №9

В. п. – сід ноги нарізно, обличчям один до одного, взявшись за руки, з'єднавши стопи.

1 – перший нахилється назад, тягнучи другого і трохи піднімаючи;

2 – плавно повернутись у В. п.;

3 – 4 – те, саме робить другий. Ноги і руки тримати прямими, піднімати партнера на 15 – 20 см.



### Вправа №10

В. п. – вузька стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, взятись за руки на рівні грудей.

1 – 16 – стрибати просуваючись колом (за годинниковою стрілкою);

17 – 32 – те саме проти годинникової стрілки. Перейти на ходьбу.



### Вправа №11

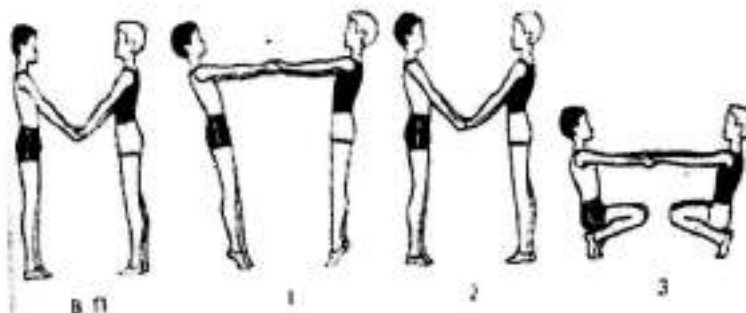
В. п. – основна стійка, обличчям один до одного на відстані кроку, руки з'єднанні внизу.

1 – стійка на носках, руки вперед;

2 – В. п.

3 – присісти, руки вперед;

4 – В. п. піднімаючи руки вперед, тулуб можна злегка відхилити назад. Руки тримати прямими і натягнутими.



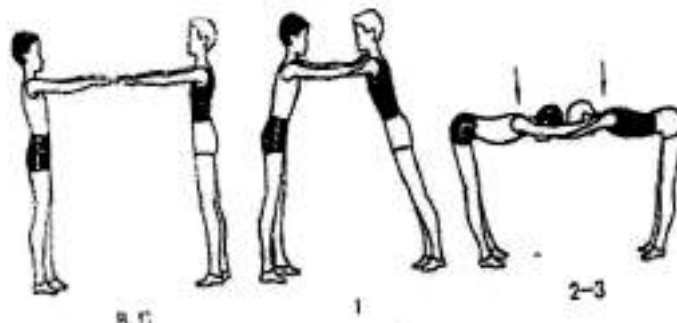
### Вправа №12

В. п. – стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, на відстані двох кроків, руки вперед.

1 – напівнахил, покласти прямі руки на плечі партнера.

2 – 3 – взаємно натискати на плечі і пружно нахилитися.

4 – злегка відштовхуючись один від одного, перейти у В. п.



### Вправа №13

В. п. – сидіти спиною один до одного (взявшись під лікті);

1 – перший згинає ноги вперед;

2 – 3 – перший, розгинаючи ноги, лягає прогнувшись на спину другому, який виконує нахил.

4 – В. п.

5 – 8 – те саме, другий згинає ноги вперед.



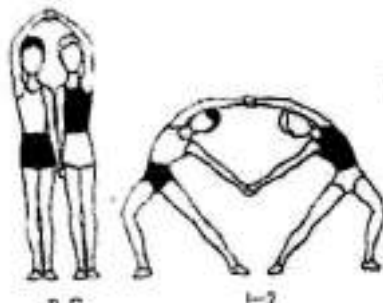
### Вправа №14

В. п. – основна стійка впритул, обличчям в одну сторону, ближні руки з'єднанні внизу, а зовні, злегка зігнуті над головою.

1 – 2 – одночасний випад назовні, нахили тулуба всередину.

В. п.

3 – 4. – випад робити широкий, не нахилитися вперед.



### Вправа №15

В. п. – перший сидить, ноги прямі, руки на поясі, другий в упорі присівши притискує руками ноги першого до підлоги;

1 – перший лягає на спину;

2 – згинання розгинання тулуба – повторити вправу 7 – 8 раз;

3 – помінятися місцями;

4 – виконує інший.



### Вправа №16

В. п. – перший в упорі лежачи, ноги нарізно; другий стоїть ззаду, обличчям до першого, захоплює його ноги біля гомілковостопних суглобів і піднімає їх на висоту пояса.

1 – 8 – перший переставляючи руки, пересувається по колу; другий, стоячи на місці, повертається в той самий бік;

9 – 16 – те саме другий, в упорі лежачи. В упорі лежачи триматися рівно, злегка прогнутись не провалюватись в плечах і не прогинатись надто в попереку.



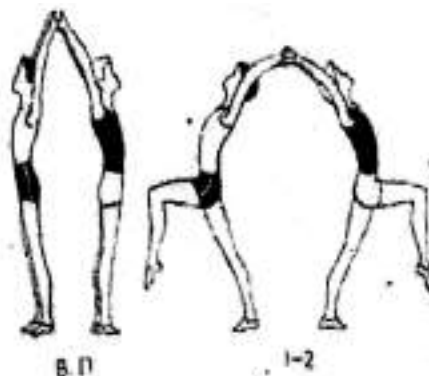
### Вправа №17

В. п. – стоячи спиною один до одного, руки з'єднанні вгорі.

1 – перший стоїть на правій нозі, 2 – на лівій, друга нога зігнута вперед, прогнутися;

3 – 4. В. п.

5 – 8 – те саме на другій нозі.



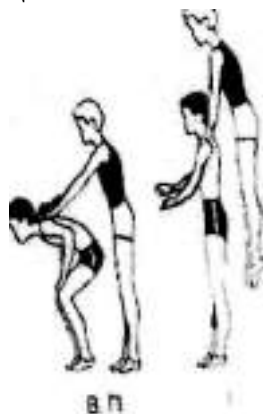
### Вправа №18

В. п. – перший у напівприсяді, руки на колінах, другий стоїть ззаду, поклавши руки на плечі першого.

1 – перший розгинає ноги, піднімає другого вгору, той, відштовхуючись ногами від підлоги, стрибає вгору;

2 – В.п.

3 – 4 – помінятися місцями.



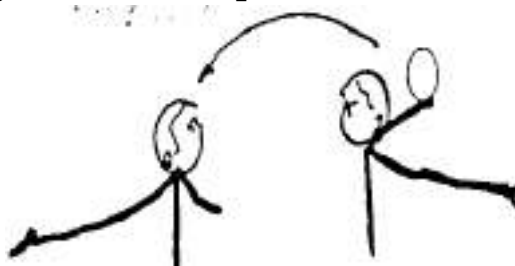
### 3.7.1. Вправи у парах з використанням предметів

#### Комплекс 1 з м'ячем

1. В. п. – партнери, стоячи обличчям один до одного, намагаються вирвати м'яч з рук партнера.



2. В. п. – в упорі лежачі чи обличчям один до одного. Передача м'яча однією рукою по повітрю.



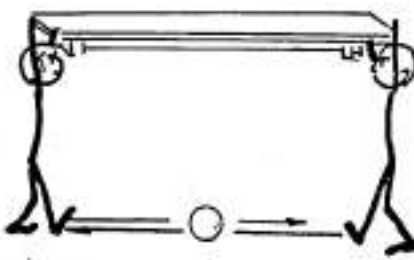
3. В. п. – в упорі лежачі чи. Перекочування м'яча однією рукою.



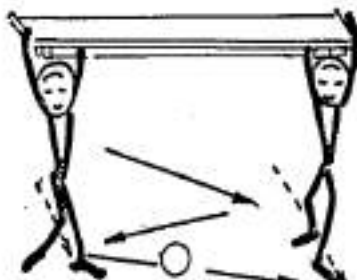
4. В. п. – стійка з м'ячем, на руках. Згинання та розгинання ніг. Кидання партнеру.



5. В.п. – стоячи обличчям один до одного, одночасно передавати м'яч ногою.

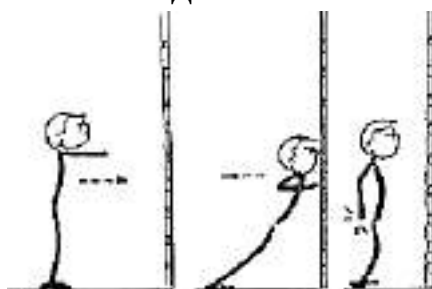


6. В. п. – стоячи боком один до одного, передавати м'яч ногами в русі.

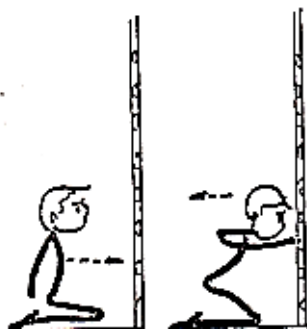


Комплекс 2

1. В. п. – спійка «падіння» на гімнастичну стінку – згибання і розгибання рук з хлопком долонь за спиною на висоті стегон.



2. В.п. – сід на колінах біля гімнастичної стінки, руки ззаду. «Падіння» на гімнастичну стінку з енергійним відштовхуванням від неї.



3. В.п. – стоячи на відстані 0,5 м від гімнастичної стінки. «Падіння» «вперед» з енергійним відштовхуванням від стінки.



4. В.п. – упор лежачи , стопи ніг на м'ячі. Відштовхнувшись

ногами і руками від підлоги , хлопнути в повітрі в долоні.



5. В.п. – упор лежачи. Поперемінне катання м'яча однією рукою.



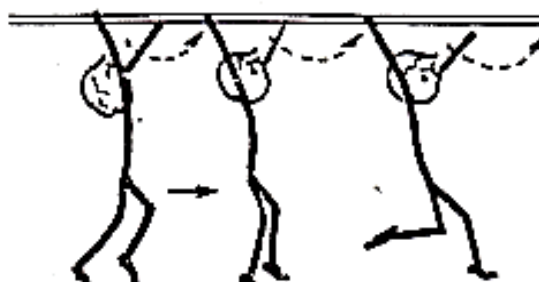
6. В.п. – упор лежачи на м'ячі. Згинання та розгинання рук.



7. В.п. – упор лежачи. Поперемінне ведення м'яча руками.



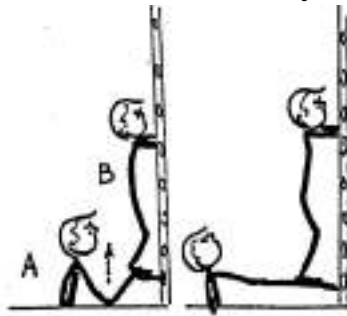
8. Переміщення по горизонтальному шесту з почерговими перехватами рук і махами ніг.



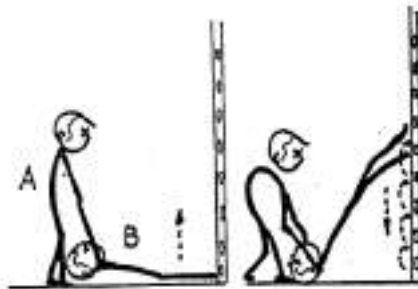


### 3.7.2. Вправи біля гімнастичної стінки у парах

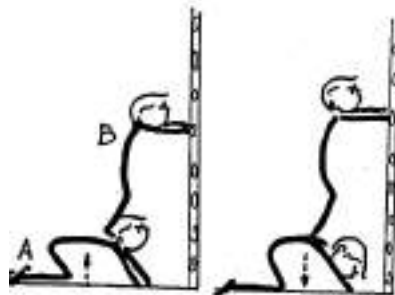
1. В. п. – А сидить на підлозі, ноги на гімнастичній стінці, В стоїть у нього на гомілкях. – А піднімає і опускає таз.



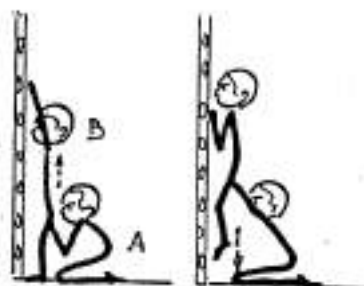
2. В. п. – А, стоячи обличчям до гімнастичної стінки, тримає за руки партнера, лежачі чого на підлозі, ногами торкаючись гімнастичної стінки. Перебираючи ногами, В переходить у стійку на голові.



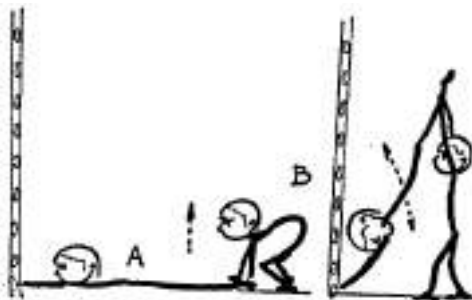
3. В. п. – А в упорі на колінах, обличчям до стінки. В стоїть у нього на плечах, тримаючись руками за стінку. А прогинається.



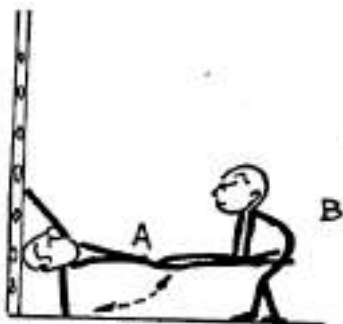
4. В. п. – А, стоячи обличчям до стінки і підтримуючи партнера за стегна, піднімає його вгору. В підтягуючись, згинає і розгинає ноги в колінах.



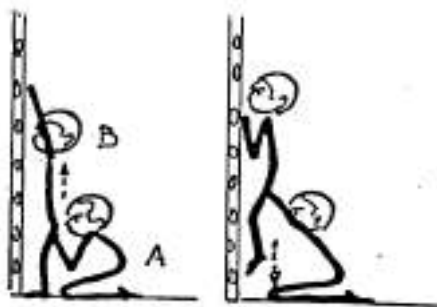
5. В. п. – А лежить на грудях головою до гімнастичної стінки, тримаючись руками за нижню перекладину. В, підтримуючи партнера за гомілки, піднімає його і опускає.



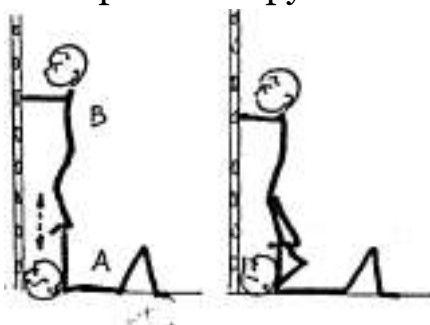
6. В. п. – А в упорі лежачі чи боком на одній руці, головою до гімнастичної стінки, друга рука на перекладині. В, тримаючи партнера за ноги, піднімає його і опускає.



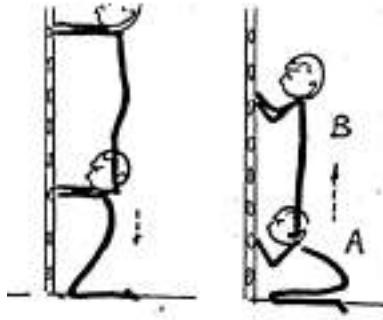
7. В. п. – А сидячи на п'ятах підтримує за стегна партнера, що стоїть обличчям до стінки і тримається руками за поперечину над головою. А піднімає і опускає партнера.



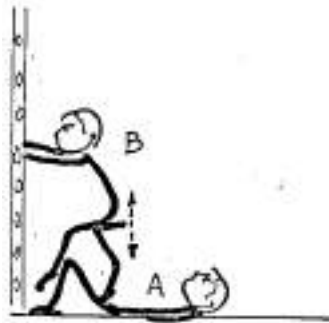
8. В. п. – А лежить на спині головою до гімнастичної стінки, руки випрямлені вгору. В стоїть на долонях партнера, тримаючись за поперечину. А згинає і розгинає руки.



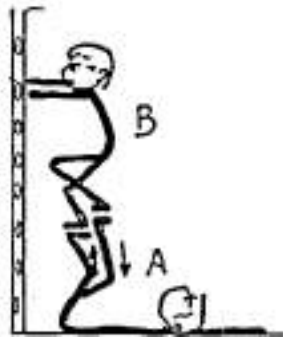
9. В. п. – А сидячи на п'ятах, з стоячим на плечах В, тримаючись за перекладину, переходить у стійку на колінах.



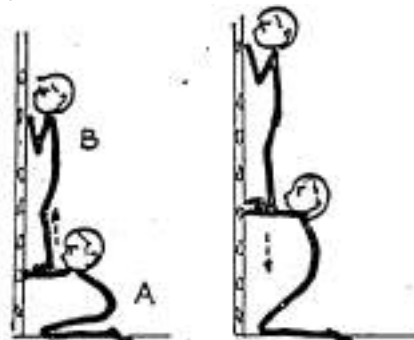
10. В. п. – А лежить на спині ногами до гімнастичної стінки, одна нога піднята вгору. В сидить на стопі лежачі того, тримаючись руками за перекладину. А згинає і розгинає ноги.



11. В. п. – А лежить на спині, ноги підняті вгору і зігнуті в колінах. В стоїть на стопах лежачі того, тримаючись руками за поперечину. А поперемінно згинає і розгинає ноги.



12. В. п. – А сидячі на п'ятах обличчям до гімнастичної стінки, переходить у стійку на колінах з стоячим на плечах партнером.



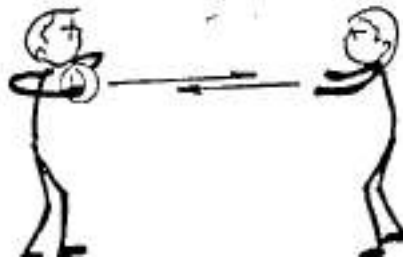
### 3.7.3. Комплекс з набивним м'ячем у парах

#### Комплекс 1

1. Передачі набивного м'яча однією рукою в парах.



2. Те ж, але двома руками від грудей.



3. Те ж, але обома руками по високій траєкторії.



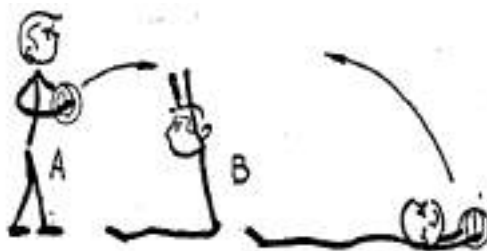
4. Те ж, але прямими руками зверху через голову.



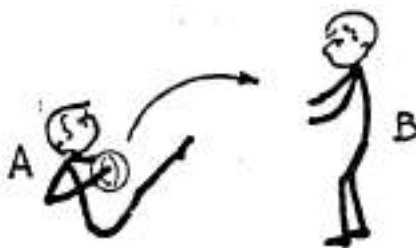
5. В. п. – А стоїть з м'ячем у руках, В сидить на підлозі. Передачі м'яча один одному.



6. Те ж, але, піймавши м'яч, В переходить в положення лежачи на спині, а переходячи на сід, передає м'яч А.



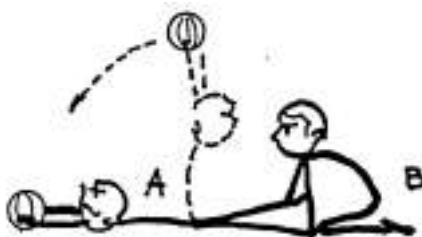
7. В. п. – А сидить у рівновазі, В стоїть обличчям до партнера. Передача м'яча.



8. В. п. – А сидить ноги нарізно, набивний м'яч у руках над головою, В тримає партнера за ноги. А нахиляється вправо – вліво з дотиком м'ячем підлоги.



9. В. п. – А лежить на спині, ноги нарізно, набивний м'яч в руках за головою, В тримає його за ноги. А переходить в сід.



10. А стрибає на одній нозі з м'ячем у руках перед грудьми, В ззаду тримає партнера за іншу ногу.



11. В. п. – стоячи боком один до одного. Передача м'яча з поворотом тулуба.



12. Передача м'яча партнеру обома руками знизу між ніг.

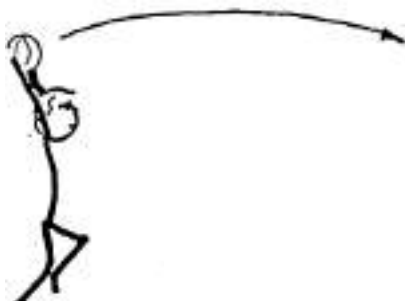


Комплекс 2 (в парах)

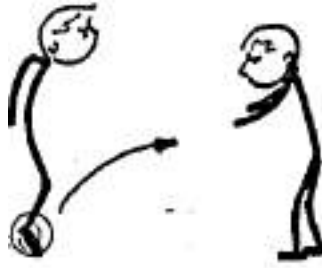
1. В. п. – Стоячи обличчям один до одного, А тримає м'яч у руках перед грудьми, В намагається вибити м'яч ударами знизу або зверху.



2. Кидок набивного м'яча з-за голови на дальність.



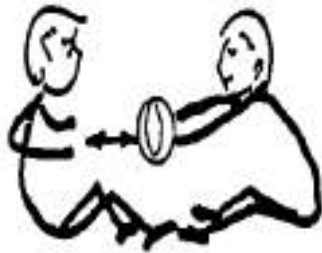
3. В. п. – стоячи з м'ячем, затиснутим між стоп. стрибнувши вгору, кинути м'яч у руки партнера.



4. В. п. – присід ноги нарізно. Передача м'яча знизу.



5. В. п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно. Передача набивного м'яча партнеру від грудей.



6. Те ж, але через голову.



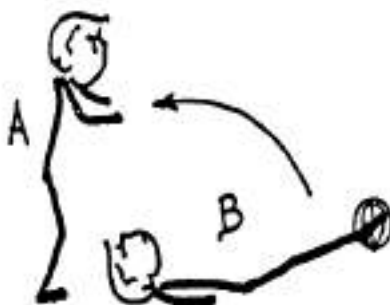
7. В. п. – лежачи зігнувшись. Перейти в сід з одночасною передачею м'ячі.



8. В. п. – сидячи спиною один до одного. Передача м'яча з поворотом.



9. В. п. – А стоїть, В лежить на спині, затиснувши м'яч між стопами. Кидок м'яча партнеру назад через голову.



10. В. п. – А сидить, затиснувши м'яч між ніг. В вибиває м'яч знизу - зверху.



11. Виривання м'яча один у одного.





12. В. п. – А і В стоять обличчям один до одного з м'ячами в руках. Виштовхування один одного за допомогою м'ячів.

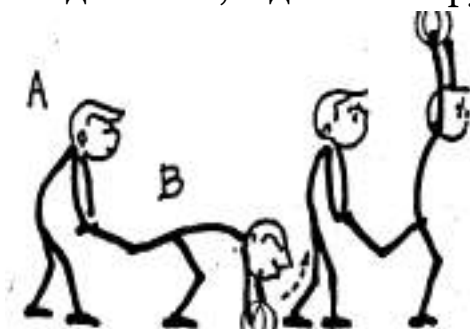


Комплекс 3.

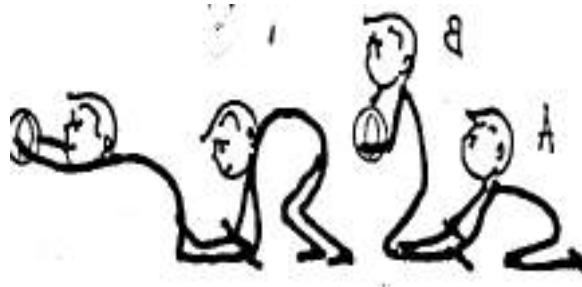
1. В. п. – А лежить на спині, В стоїть. Передачі м'яча один одному.



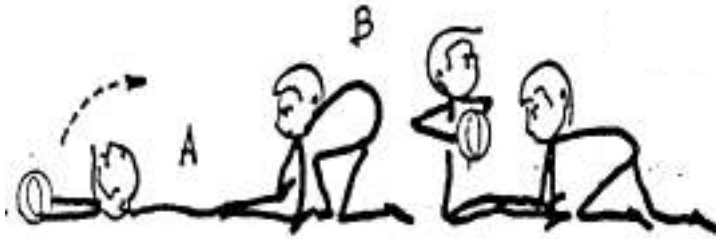
2. В. п. – А, стоячи, тримає за ногу партнера, який, нахилившись вперед на одній нозі, тримає в опущених руках м'яч. В випрямляється в стійку на одній нозі, піднімаючи руки з м'ячем вгору.



3. В. п. – А в сід на п'ятах тримає за гомілки партнера, що знаходиться в стійці на колінах з м'ячем у руках перед грудьми. В нахиляється вперед прогнувшись.



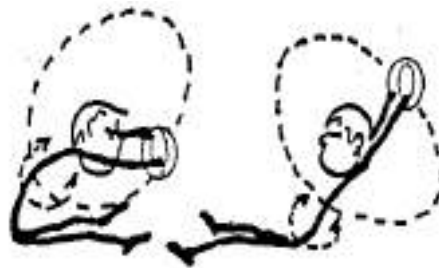
4. В. п. – А лежить на спині, тримаючи м'яч в руках за головою, В, стоячи на одному коліні, тримає партнера за ноги. А переходить в сід, м'яч у руках перед грудьми.



5. В. п. – сід на п'ятах. Кругові рухи тулубом з м'ячем у руках.



6. Те ж, але в сиді ноги нарізно.



7. В. п. – А сидить на підлозі ноги нарізно, м'яч в руках за головою, В сід на п'ятах утримує партнера за ноги. А нахиляється, тримаючи м'яч, вперед-назад.



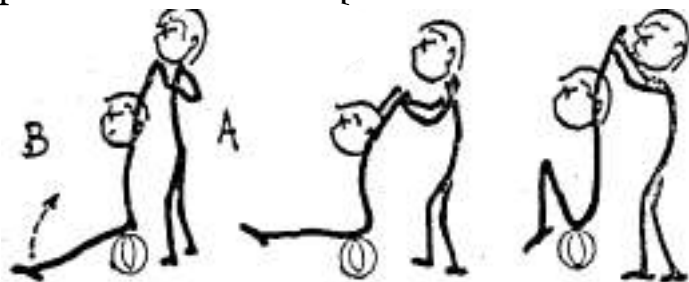
8. В. п. – А лежить на грудях, тримаючи перед собою м'яч, що лежить на підлозі. В сидить на спині партнера. А, прогинаючись дає м'яч В.



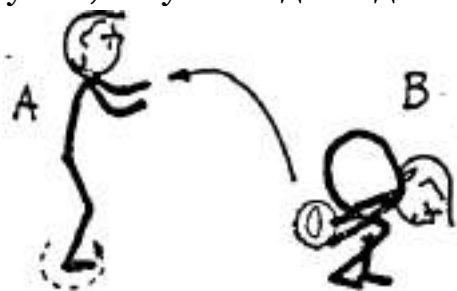
9. В. п. – А лежить на спині, затиснувши м'яч між ніг. В тримає партнера за руки. Піднявши ноги, А робить ними кругові рухи.



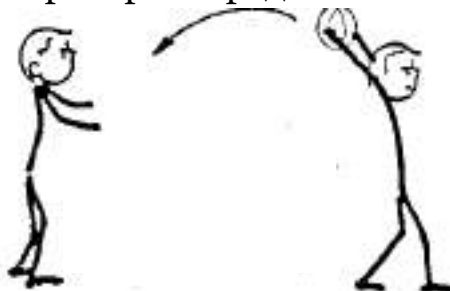
10. В. п. – А стоїть, тримаючи за руки партнера, котрий сидить на м'ячі. Енергійне згинання та розгинання ніг.



11. В. п. – А стоїть, В, нахилившись ноги нарізно, передає м'яч А і швидко повертається до нього обличчям. А ловить м'яч і, повернувшись кругом, готується до кидка.

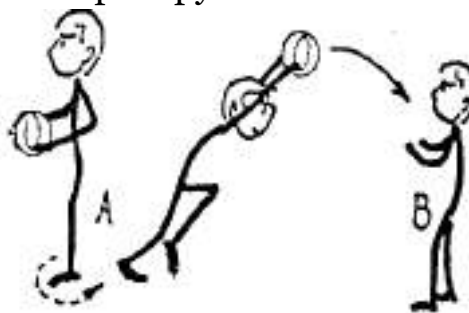


12. Те ж, але один з партнерів передає м'яч через голову назад.

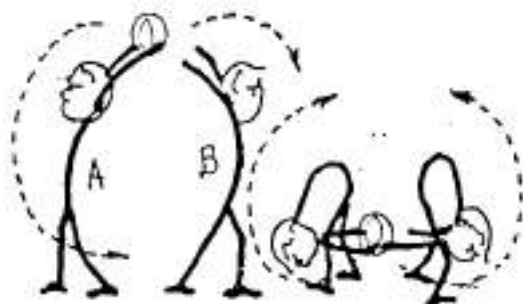


#### Комплекс 4

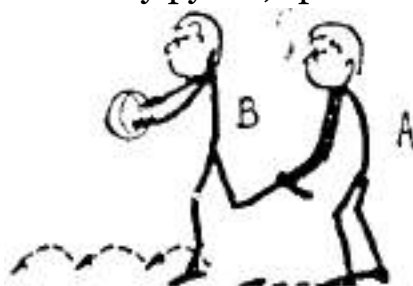
1. В. п. – А, стоячи з м'ячем у руках, робить поворот на  $180^\circ$  і у випаді передає м'яч партнеру.



2. В. п. – А і В, стоячи спиною один до одного, передають м'яч зверху над головою і в нахилі зігнувшись.



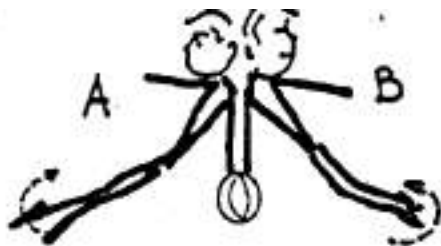
3. В. п. – А, стоячи позаду В, підтримує його за ногу. В стрибає вперед на одній нозі з м'ячем у руках, тримаючи його перед собою.



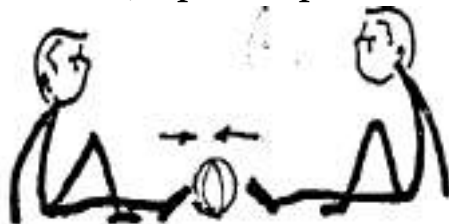
4. В. п. – А і В у напівприсяді, обличчям один до одного, одна рука партнерів на м'ячі. Стрибки вліво - вправо зі зміною положень рук.



5. В. п. – А і В у упорі лежать боком один до одного, спираючись однією рукою об набивний м'яч. Стрибки або кроки вправо – вліво.



6. В. п. – сід зігнувши ноги, обличчям один до одного, впираючись ногами в набивний м'яч, Протиборство з партнером.



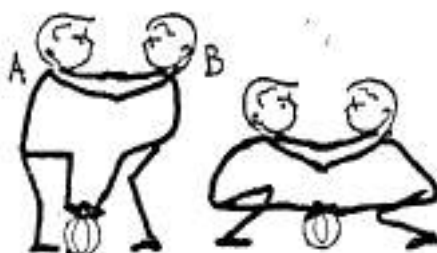
7. В. п. – А сидить на підлозі, ноги нарізно, м'яч затиснутий між ногами. А тримає партнера ззаду. Рухи ніг над м'ячем вправо - вліво.



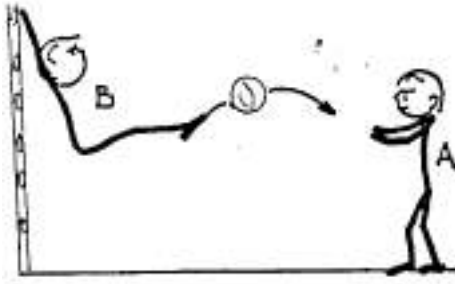
8. В. п. – А лежить на грудях, В у присяді обличчям до лежачого. Передачі набивного м'яча.



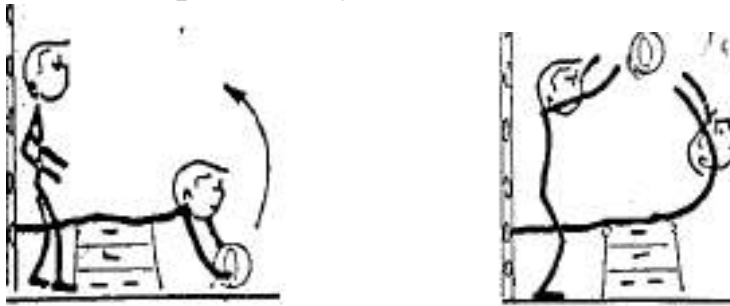
9. В. п. – А і В обличчям один до одного, взявшись за руки, однією ногою спираючись на набивний м'яч. Присісти на одній нозі.



10. В. п. – В у висі спиною до стінки, А стоїть обличчям до партнера з м'ячем у руках. А кидає м'яч партнеру, той відбиває його двома ногами.



11. В. п. – А лежить на грудях на трисекційному плінті, тримаючись ногами за гімнастичну стінку, з м'ячем у руках. Прогнувшись, він передає м'яч через голову назад В, що стоїть ззаду.



### 3.7.4. Комплекс вправ з гантелями

#### Комплекс 1

1. В. п. – стоячи ноги нарізно, руки з гантелями розведені осторонь. Повороти тулуба вліво – вправо.



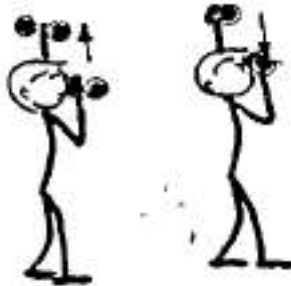
2. В. п. – стоячи ноги нарізно, руки з гантелями перед грудьми. Розведення рук в сторони.



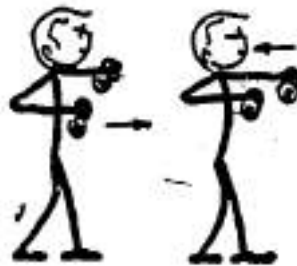
3. В. п. – стоячи ноги нарізно, одна з рук з гантелями піднята вгору, інша – опущена вниз. Одночасні махи руками назад.



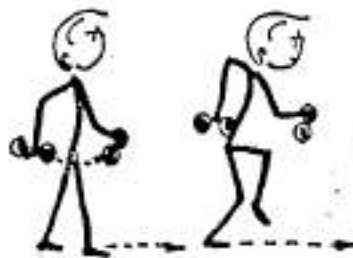
4. В. п. – стоячи ноги нарізно, руки з гантелями підняті вгору. Почергове згинання і розгинання рук.



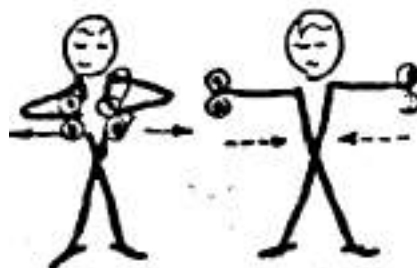
5. В. п. – те ж, але руки з гантелями підняті вперед.



6. Ходьба вперед з енергійною роботою рук з гантелями.



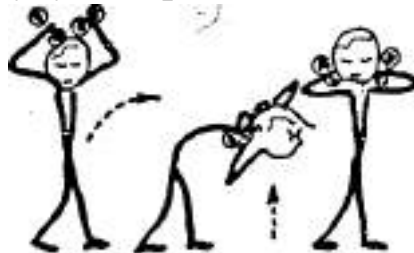
7. В. п. – стоячи ноги нарізно, руки з гантелями розведеними в сторони. Приведення і розведення передпліч.



8. В. п. – нахилившись вперед, руки з гантелями розведеними в сторони. Випряміться, одночасно піднявши руки вгору і розгорнувши кисті назовні.



9. В. п. – стоячи ноги нарізно, руки з гантелями розведені в сторони. Нахили тулуба вправо – вліво торкаючись підлоги.



10. В. п. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями зігнуті в ліктях, підняті вгору. Нахили вперед, руки за голову.



11. В. п. – стоячи ноги нарізно, руки з гантелями підняті вгору. Колові рухи руками.



12. В. п. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями опущені вниз. Підймання зігнутих в ліктях рук вгору.

