|  |
| --- |
| **Комплекс вправ. Атлетична гімнастика.****(з неспортивним інвентарем)***Завдання:** сприяти розвитку силових якостей та відносної сили.
 |
| **№** | **Зміст вправи** | **Дозування** | **Методичні вказівки** |
| 1 | Ходьба на місці, рюкзак попереду | 1 хв | Дихання не затримувати, спина пряма, погляд прямо. Корисно при тривалому сидінні на місці |
| 2 | Ходьба на місці, рюкзак позаду | 1 хв | Дихання не затримувати, спина пряма |
| 3 | В. п. – стоячи. Присідання, рюкзак позаду | 20 р. | Спину тримати прямо, руки вперед |
| 4 | В. п. - стоячи, ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах, рюкзак за верхню лямку у прямих руках внизу. Піднімання рюкзака на рівень грудей, згинаючи лікті в сторони | 18-20 р. | Спина подана трохи вперед |
| 5 | В. п. - ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах, рюкзак за верхню лямку зручним хватом у прямих руках внизу. Підняти руки перед собою, опустити вниз | 18-20 р. | Темп середній |
| 6 | В. п. - ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах, рюкзак за верхню лямку зручним хватом біля плеча. Жим вгору. | 18-20 р. | Виконувати від плеча |
| 7 | В. п. - ноги на ширині плечей, рюкзак в руках внизу, хватом за нижню частину лямок. «Станова тяга» | 15-20 р. | Розкривати грудну клітку, темп помірний |
| 8 | В. п. - стоячи. Випади на кожну ногу, рюкзак позаду | 15-18 р. | Руки на пояс, спина пряма |
| 9 | В. п. - ноги на ширині плечей, трохи зігнуті, тулуб нахилено уперед, рюкзак в руці. Вправа на біцепс – згинання та розгинання | 17-20 р. | Розгинати руку не повністю |
| 10 | В. п. - ноги на ширині плечей, рюкзак в прямих руках внизу. Колові обертання рюкзака навколо себе | 15-18 р. | Поступово збільшувати амплітуду (але не швидкість) за рахунок поступового випрямлення рук |
| 11 | В. п. - ноги на ширині плечей, рюкзак в зігнутих руках перед собою. Присідання –відвести рюкзак від себе уперед, повертаючись у в. п. – рюкзак підняти вгору | 20 р. | Темп помірний |
| 12 | В. п. - ноги на ширині плечей, трохи зігнуті, тулуб нахилити уперед, рюкзак у прямих руках перед собою-внизу. Підтягування рюкзака до себе | 25 р. | Спина пряма та напружена, темп виконання повільний |
| 13 | В. п. - лежачи на спині, ноги зігнуті, рюкзак в руках перед собою (на рівні обличчя). Згинання та розгинання рук, лікті в сторони | 25 р. | (Рюкзак замість штанги) Дихання рівномірне |