# Методичні матеріали для забезпечення *самостійної роботи студентів*

# з дисципліни САМОЗАХИСТ

**САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 5**

1. **Виберіть 4 вправи та зніміть на відео їх виконання в прискореному темпі**
2. **Або зробіть темпову розминку знявши на відео**

Існують різні комплекси розминки, кожен з яких проте містить необхідні базові елементи. Є також *темпова розминка*, до якої входять біг та ходьба; одним словом, така розминка передбачає рух. Інший вид розминки – статичний, коли вправи виконуються дома.

У процесі темпової розминки може застосовуватися біг зі зміною положення тіла, що біжить. Це можуть бути звичайний біг по прямій, біг назад, біг приставним кроком як вліво, так і вправо, біг з одночасним обертанням корпусу. Також як вправи для розминки можуть застосовуватися звичайна ходьба з регулюванням дихання, ходьба на напівзігнутих ногах, ходьба в положенні сидячи, стрибки на місці зі згинанням ніг ближче до рівня грудей.

**Як розминальні на занятті можуть бути використані вправи, які виконуються в положенні сидячи і лежачи. Вихідне становище: сидячи по-турецьки. Не змінюючи положення, роблять підняття та опускання колін.**

*Вправа 1.* Початкове становище: сидячи по-турецьки. Вправа на прогинання спини. При упорі передпліч у гомілки зробити нахил уперед. Груди та підборіддя повинні зайняти максимально низьке положення. Дихання має бути рівним.

*Вправа 2.* Початкове положення: лежачи на спині, ноги витягнуті. Вправа на потягування для розвитку гнучкості та еластичності м'язів ніг. Підняти праву ногу вгору, обхопивши її пальці правою рукою, лівою спертися на праве стегно і здійснити скручування в ліву сторону. Повторити вправу з лівою ногою. Вправи для розминки можна проводити як індивідуально, і у парі групи. Коли розминаються кілька людей, можна використовувати тренування ігрові види спорту, наприклад волейбол.

*Вправа 3.* Початкове положення: лежачи на животі. Вправа на потяг спини. Руки, зігнуті в ліктях, долонями впирають у підлогу лише на рівні грудей. Подушечки пальців ніг упираються у підлогу. З видихом зробити віджимання від підлоги з прогином у попереку. На вдиху слід прийняти вихідне становище.

*Вправа 4.* Початкове положення: сидячи зі схрещеними ногами. Вправа на обертання стоп. Підняти правою рукою праву ногу за кісточку, ліву руку покласти на пальці правої ноги. Зробити обертання ступні. Повторити вправу, змінивши положення рук та ніг.

*Вправа 5.* Вихідне положення: сидячи на колінах, при цьому гомілки та підйоми стоп упираються в підлогу. Вправа на прогинання спини назад. Слід, спираючись на руки, поступово відхиляти тіло назад, намагаючись лягти спиною на підлогу. У положенні лежачи розслабитися та вирівняти дихання. Потім зайняти вихідне положення.

*Вправа 6.* Початкове положення: ліва нога витягнута, права зігнута. Права стопа охоплюється руками. З вдихом розпрямити груди і стопу спочатку перемістити до корпусу, а потім уздовж корпусу до чола. Змінивши положення ніг, повторити вправу.

*Вправа 7.* Вихідне положення: упор лежачи, у своїй кисті стиснуті в кулаки. Руки знаходяться на ширині плечей. З видихом стиснути руки в ліктях і торкнутися грудьми статі. На вдиху віджатись і зайняти вихідне положення.

*Вправа 8.* Початкове положення: сидячи, ноги витягнуті та розведені убік. Виробляти нахили, послідовно торкаючись пальців ніг та підлоги між ногами. Нахили корпусом слід робити на рахунок «чотири». Для розвитку фізичних якостей, необхідні успішного ведення бою у вуличних умовах, існує кілька комплексів вправ.