

ДОДАТОК Б

ЧОТИРИТИЖНЕВИЙ ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПЛАН (ЦИКЛ)

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
1-й тиждень				
1-й день	Розминочний біг	10 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 ударів на хвилину (уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс спеціальних бігових вправ (СБВ) (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 3 рази по 100 м; 1 рази по 150 м	Відпочинок між відрізками – до 2 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 70-80 % сили від максимальних можливостей.	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	СБВ: Підймання-опускання на опорі за допомогою литкових м'язів (с. 85)	Відпочинок між повтореннями – до 1 хв.	Вправу виконувати в повільному темпі протягом 30 с. Повторити вправу	Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стопи
	Тренування розвороту під час човникового бігу (с. 88)	Час відпочинку довільний	Вправа виконується в середньому або швидкому темпі залежно від досконалості техніки розвороту. Повторити вправу 5 разів	Удосконалення техніки розвороту під час човникового бігу
	Комплекс вправ для розвитку м'язів задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами – до 3 хв.		
	1) Класичне підймання тулуба з положення лежачи (с. 24);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 1 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 2 виконувати протягом 20 с. Повторити вправу	Розвиток верхньої частини м'язів живота, зміцнення косих м'язів
	3) Махи прямою ногою назад з упору стоячи на колінах (с. 28);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправи № 3-4 виконувати протягом 40 с (на кожному). Повторити вправи	Розвиток задньої частини стегон, великих сідничних м'язів та м'язів попереку
	4) Махи прямою ногою в сторону з упору стоячи на колінах (с. 28);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.		Зміцнення косих, поперечних та прямих м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць
	5) Махи прямою ногою в	Відпочинок між	Вправу № 5 виконувати протягом 30 с (на кожному)	Зміцнення всіх м'язів живота, м'язів попереку,

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	горизонтальній площині з упору стоячи на колінах (с. 29);	повтореннями – до 2 хв.	ногу). Повторити вправу	стегон та сідниць
	6) Рухи прямими ногами в повітрі по певній траєкторії, лежачи на спині (с. 33);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Приклад вправи № 6: «намалювати» в повітрі цифри від 1 до 9. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправу	Зміцнення всіх м'язів живота, акцент на глибокі м'язи
	7) Класичне згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 7 виконувати протягом 30 с	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 8 виконувати протягом 30 с	Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	9) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправу № 9 виконувати протягом 20-25 с	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	10) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з кроком в бік (с. 39);	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.	Вправи № 10–11 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток сили грудних м'язів і трицепсів. Динамічне виконання цієї вправи тренує серце
	11) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з розворотом корпусу (с. 43)	Відпочинок між повтореннями – до 2 хв.		Зміцнення м'язів грудей, рук, верхньої частини спини
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	5 хв.	Темп бігу повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
1-й тиждень				
2-й день	Розминочний біг	10 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Спеціальні силові бігові вправи:	Відпочинок між вправами – до 2 хв.	Вправи № 1–3 виконувати в повільному темпі, відстань 20 м з переходом на швидкий біг 5-7 м	
	1) Ходьба випадами вперед (с. 73);			Розвиток сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів
	2) Ходьба випадами спиною вперед (с. 74);			Розвиток координації, зміцнення сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів
	3) Ходьба випадами в бік у повному присіді (с. 75);		Вправу № 3 виконувати окремо правим та лівим боком	Розвиток координації, сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів. Акцент на внутрішню сторону стегон
	4) Стрибки з приземленням у повний присід почергово на кожную ногу (с. 76);	Відпочинок між відрізками – до 3 хв.	Вправу № 4 виконувати в середньому темпі 3 рази по 15 м з переходом на швидкий біг на 5-7 м	Розвиток вибухової сили ніг та координації роботи м'язів рук і тулуба
	5) Вистрибування з просуванням вперед із положення присівши (с. 77)	Відпочинок між відрізками – до 3 хв.	Вправу № 5 виконувати в середньому темпі 2 рази по 15 м з переходом на швидкий біг на 5-7 м	Розвиток сили м'язів ніг
	Тренування з бігу: 5 разів по 30 м 3 рази по 60 м		Біг виконувати у швидкому темпі на 95 % сили від максимальних можливостей. Відпочинок між відрізками – до 1-2 хв.	Розвиток швидкісних якостей, вдосконалення техніки бігу, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:		Відпочинок між вправами – до 3 хв.	
	1) Підняття прямих ніг до вертикалі з положення лежачи на спині (с. 31);		Вправу № 1 виконувати протягом 40 с. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправу	Розвиток сили нижньої частини м'язів живота
	2) Вертикальна розніжка (с. 32);		Вправу № 2 виконувати протягом 30 с. Відпочинок –	Зміцнення нижньої частини м'язів живота та

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
			до 2 хв. Повторити вправу	м'язів задньої частини стегна
	3) Горизонтальна розніжка (с. 32);		Вправу № 3 виконувати протягом 20 с. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправу	Зміцнення нижньої частини м'язів живота, м'язів внутрішньої частини стегон
	4) Підймання тулуба з положення лежачи руки над головою прямі (с. 25);		Вправи № 4–6 виконувати протягом 40 с	Розвиток верхньої частини м'язів живота
	5) Підймання прямої ноги, лежачи на боці (с. 26);			Зміцнення косих м'язів живота та м'язів передньої частини стегна
	6) Підймання прямої ноги, лежачи на животі (с. 27);			Зміцнення м'язів попереку, сідничних та двоголових м'язів стегон
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з опорою на три точки (с. 44);		Вправи № 7, 8 виконувати протягом 40 с	Зміцнення м'язів грудей, плечового пояса
	8) Різноманітні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 40);			Розвиток сили грудних м'язів і м'язів рук
	9) Класичні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);		Вправи № 9, 10 виконувати протягом 40 с	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	10) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);			Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	11) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38)		Вправу № 11 виконувати протягом 30 с	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	5 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
1-й тиждень				
3-й день	Розминочний біг	10 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 3 рази по 100 м; 1 рази по 200 м	Відпочинок між відрізками – до 3 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 80 % сили від максимальних можливостей.	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами – до 2 хв.		
	1) Класичне підймання тулуба з положення лежачи (с. 24);		Вправу № 1 виконувати протягом 40 с	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);		Вправи № 2–3 виконувати протягом 30 с	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи «з нирком» (с. 43);			Розвиток м'язів грудей, передніх пучків дельтовидних м'язів, трицепсів
	4) Подвійне діагональне скручування тулуба (с. 26);	. Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 4 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Розвиток всіх м'язів живота та м'язів плечей
	5) Одночасне підймання прямих рук та ніг з положення лежачи на спині (с. 34);	. Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 5 виконувати протягом 20 с. Повторити вправу	Розвиток верхньої і нижньої частини м'язів живота
	6) Утримання тулубу в положенні упор лежачи на передпліччях («Планка») (с. 34);	. Відпочинок між повтореннями до 3 хв.	Вправу № 6 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Розвиток м'язів живота, кора та плечей
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках (с. 45);		Вправу № 7 виконувати протягом 20 с	Зміцнення зв'язок кисті
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи по колу (с. 38);	. Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 8, 9 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток сили м'язів живота і спини, збільшення навантаження для трицепсів рук, грудних і дельтовидних м'язів
	9) Згинання та розгинання рук в			Розвиток м'язів грудей, передніх пучків

Сучасні питання фізичної підготовки працівників підрозділів МВС України в рамках реалізації концепції реформування освіти в МВС України. Харків, 2017

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	упорі лежачи «з нирком» (с. 43)			дельтовидних м'язів, трицепсів
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	5 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
2-й тиждень				
1-й день	Розминочний біг	12 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 3 разів по 150 м		Біг виконувати у швидкому темпі на 75-80 % сили від максимальних можливостей. Відпочинок між відрізками – до 2 хв.	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	СБВ: Підіймання-опускання на опорі за допомогою литкових м'язів (с. 85)	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу виконати в повільному темпі 3 рази по 30 с	Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стопи
	Тренування розвороту під час човникового бігу (с. 88)	Час відпочинку довільний	Вправа виконується у середньому, або швидкому темпі в залежності від досконалості техніки розвороту. Повторити вправу 5 разів	Удосконалення техніки розвороту під час човникового бігу
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами – до 3 хв.		
	1) Класичне підіймання тулуба з положення лежачи (с. 24);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 1 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підіймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 2 виконувати протягом 30с. Повторити вправу	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Підняття рук до різнойменних ніг з положення лежачи на спині, ноги перпендикулярні килиму (с. 35);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 3, 4 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток верхньої і нижньої частини м'язів живота. Акцент на косі м'язи живота
	4) Подвійне діагональне скручування тулуба (с. 26);			Зміцнення всіх м'язів живота
	5) Рухи прямими ногами в повітрі по певній траєкторії, лежачи на спині (с. 33);		Приклад вправи № 5: «намалювати» в повітрі цифри від 1 до 9	Зміцнення всіх м'язів живота, акцент на глибокі м'язи
	6) Класичне згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);		Вправи № 6, 7 виконувати протягом 30 с. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправи	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);			Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38);		Вправу № 8 виконувати протягом 20 с. Відпочинок – до 2 хв. Повторити вправу	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	9) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з кроком в бік (с. 39);		Вправи № 9–11 виконувати протягом 40 с. Відпочинок – до 1 хв. Повторити вправи	Розвиток сили м'язів грудей та рук
	10) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з розворотом корпусу (с. 43);			Зміцнення м'язів грудей, рук та верхньої частини спини
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	6 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
2-й тиждень				
2-й день	Розминочний біг	12 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження.	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження.
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу.
	СБВ: Біг із високим підйманням стегон (с. 67)	Відпочинок між відрізками – до 2 хв	Вправу виконувати у швидкому темпі (85 % сили від максимальних можливостей) 3 рази по 30 м	Розвиток сили м'язів стегна і гомілки. Сприяє розвитку швидкості
	Спеціальні силові бігові вправи:	Відпочинок між вправами – до 2 хв.	Вправи № 1–4 виконувати в середньому темпі на відстань 15 м, з переходом на швидкий біг на 5-7 м	
	1) Стрибки в повному присіді, руки за головою (с. 78);			Розвиток сили м'язів ніг. Зміцнення м'язів зв'язок та сухожиль стегон, гомілок та стоп
	2) Стрибки в повному присіді спиною вперед, руки за головою (с. 79);			Розвиток сили м'язів ніг, вироблення координації рухів. Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стегон, гомілок та стоп
	3) Стрибки в повному присіді лівим або правим боком, руки за головою (с. 81);		Вправу № 3 виконувати окремо правим та лівим боком	Розвиток сили м'язів ніг, вироблення координації рухів. Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стегон та гомілок. Акцент на м'язи, зв'язки та сухожилля стоп
	4) Стрибки в повному присіді з боку в бік, руки за головою (с. 80);			Розвиток сили м'язів ніг, вироблення координації рухів. Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стегон та гомілок. Акцент на м'язи, зв'язки та сухожилля стоп
	5) Стрибки на одній нозі вперед з виносом стегна штовхової ноги (с. 82);	Відпочинок між відрізками – до 2 хв.	Вправу № 5 виконувати у швидкому темпі 3 рази по 20 м з переходом на швидкий біг на 5-7 м	Розвиток вибухової сили ніг, координації роботи м'язів рук і тулуба та швидкості м'язових скорочень
	6) Біг в упорі у перешкоду з виносом стегна (с. 86)	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 6 виконувати у швидкому темпі (90 % сили від максимальних можливостей) 2 рази по 30 с	Розвиток сили м'язів стегна і гомілки. Сприяє розвитку швидкості
	Тренування з бігу: 5 разів по 30 м; 5 разів по 60 м 2 раз по 100 м	Відпочинок між відрізками – до 2 хв. Відпочинок	Біг виконувати у швидкому темпі на 95 % сили від максимальних можливостей	Розвиток швидкісних якостей, вдосконалення техніки бігу, стимулювання роботи

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
		між вправами – до 3 хв.		серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами – до 2 хв.		
	1) Підіймання прямої ноги, лежачи на боці (с. 26);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 1–2 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Зміцнення косих м'язів живота та м'язів передньої частини стегна
	2) Підіймання прямої ноги, лежачи на животі (с. 27);			Зміцнення м'язів попереку, сідничних та двоголових м'язів стегон
	3) Сід на правий (лівий) бік з положення стоячи на колінах (с. 30);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 3, 4 виконувати протягом 40 с. Повторити вправи	Зміцнення косих м'язів живота
	4) Підіймання прямих ніг з положення лежачи на спині до торкання поверхні за головою (с. 33);			Зміцнення м'язів живота, спини, шиї та м'язів ніг
	5) Класичні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 5 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	6) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 6 виконувати протягом 20 с. Повторити вправу	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з опорою на три точки (с. 44);		Вправи № 7, 8 виконувати протягом 40 с	Зміцнення м'язів грудей, рук та плечового пояса
	8) Різноманітні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 40)			Змінний акцент на м'язи грудей та рук
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	6 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
2-й тиждень				
3-й день	Розминочний біг	12 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 60 м; 100 м; 150 м; 100 м; 60 м	Відпочинок між відрізками до 2 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 80-85 % сили від максимальних можливостей	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 2 хв.		
	1) Підймання тулуба з положення лежачи руки за головою прямі (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 1–2 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Розвиток верхньої частини м'язів живота
	2) Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.		Зміцнення косих м'язів живота
	3) Подвійне діагональне скручування тулуба (с. 26);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 3 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Тренування всіх м'язів живота
	4) Відкидання ніг назад з положення упору присівши (с. 35);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 4 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Розвиток м'язів преси, спини, рук та ніг
	5) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи «з нирком» (с. 43);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 5 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Розвиток м'язів грудей, передніх пучків дельтовидних м'язів, трицепсів
	6) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках (с. 45);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 6 виконувати протягом 20 с. Повторити вправу	Зміцнення зв'язок кисті
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи по колу (с. 38);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 7–9 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток сили м'язів живота і спини, збільшення навантаження для трицепсів рук, грудних і дельтовидних м'язів
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з кроком у бік (с. 39);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.		Розвиток сили м'язів рук та грудей. Динамічне виконання цієї вправи тренує серце
	9) Згинання та розгинання рук в	Відпочинок між		Зміцнення м'язів грудей, рук та верхньої частини

Сучасні питання фізичної підготовки працівників підрозділів МВС України в рамках реалізації концепції реформування освіти в МВС України. Харків, 2017

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	упорі лежачи з розворотом корпусу (с. 43)	повтореннями до 1 хв.		спини
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	6 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
3-й тиждень				
1-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 2 рази по 400 м	Відпочинок між відрізками до 5-6 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 75-80 % сили від максимальних можливостей.	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	СБВ: Стрибки з прямих ніг за допомогою стоп (с. 72);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу виконувати в середньому темпі на відстань 20 м з переходом на біг на 5-7 м. Повторити вправу	Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожиль стопи
	Тренування розвороту під час човникового бігу (с. 88)	Час відпочинку довільний	Вправа виконується у середньому, або швидкому темпі в залежності від досконалості техніки розвороту. Повторити вправу 5 разів	Удосконалення техніки розвороту під час човникового бігу
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 2 хв.		
	1) Класичне підймання тулуба з положення лежачи (с. 24);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 1 виконувати протягом 50 с. Повторити вправу	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 2 виконувати протягом 40с. Повторити вправу	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Махи прямою ногою назад із упору стоячи на колінах (с. 28);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 3, 4 виконувати протягом 50 с (окремо на кожную ногу). Повторити вправи	Розвиток задньої частини стегон, великих сідничних м'язів та м'язів попереку
	4) Махи прямою ногою в сторону з упору стоячи на колінах (с. 28);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Зміцнення косих, поперечних та прямих м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць
	5) Махи прямою ногою в горизонтальній площині з упору стоячи на колінах (с. 29);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 5 виконувати протягом 40 с (окремо на кожную ногу). Повторити вправу	Зміцнення всіх м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць
	6) Підймання зігнутої ноги в бік із упору стоячи на колінах (с. 30);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 6 виконувати протягом 30 с (окремо на кожную ногу). Повторити вправу	Зміцнення косих м'язів живота, м'язів попереку, стегон та сідниць

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	7) Класичне згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 7, 8 виконувати протягом 40 с. Повторити вправи	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	9) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38)	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 9 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	10) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з кроком у бік (с. 39);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 10-12 виконувати протягом 40 с. Повторити вправи	Розвиток сили м'язів грудей та рук. Динамічне виконання цієї вправи тренує серце
	11) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з розворотом корпусу (с. 43);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Зміцнення м'язів грудей, рук та верхньої частини спини
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
3-й тиждень				
2-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Спеціальні силові бігові вправи:	Відпочинок між вправами до 2 хв.	Вправи № 1–3 виконувати в повільному темпі на відстань 20 м з переходом на швидкий біг на 5-7 м. Повторити вправи	
	1) Ходьба випадами вперед (с. 73);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Розвиток сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів
	2) Ходьба випадами спиною вперед (с. 74);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Розвиток координації, зміцнення сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів
	3) Ходьба випадами в бік у повному присіді (с. 75);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 3 виконувати окремо правим та лівим боком	Розвиток координації та сили м'язів стегон, сідниць, підколінних сухожиль, напівсухожильних м'язів. Акцент на внутрішню сторону стегон
	4) Стрибки з приземленням у повний присід почергово на кожен ногу (с. 76);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправа № 4 виконувати в середньому темпі 3 рази по 20 м. з переходом на швидкий біг на 5-7 м	Розвиток вибухової сили ніг та координації роботи м'язів рук і тулуба
	5) Стрибки на місці на одній нозі з положення повного присіду (с. 84)	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправа № 5 виконувати в середньому темпі 2 рази по 20 м. з переходом на швидкий біг на 5-7 м	Розвиток вибухової сили ніг, швидкості м'язових скорочень
	Тренування з бігу: 10 разів по 30 м; 2 разів по 60 м	Відпочинок між відрізками до 1 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 95-100 % сили	Розвиток швидкісних якостей, вдосконалення техніки бігу, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 3 хв.		
	1) Підняття прямих ніг до вертикалі з положення лежачи на спині (с. 31);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 1 виконувати протягом 50 с. Повторити вправу	Розвиток сили нижньої частини м'язів живота

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	2) Вертикальна розніжка (с. 22);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 2 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Зміцнення нижньої частини м'язів живота та м'язів задньої частини стегна
	3) Горизонтальна розніжка (с. 22);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 3 виконувати протягом 20 с. Повторити вправу	Зміцнення нижньої частини м'язів живота, м'язів внутрішньої частини стегон
	4) Підймання тулуба з положення лежачи руки за головою прямі (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 4–6 виконувати протягом 40 с. Повторити вправи	Розвиток верхньої частини м'язів живота
	5) Підймання прямої ноги, лежачи на боці (с. 26);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Зміцнення косих м'язів живота та м'язів передньої частини стегна
	6) Підймання прямої ноги, лежачи на животі (с. 27);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Зміцнення м'язів попереку, сідничних та двоголових м'язів стегон
	7) Класичні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 7, 8 виконувати протягом 40 с. Повторити вправи	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	9) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 9 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	10) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з опорою на три точки (с. 44);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправи № 10, 11 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Зміцнення м'язів грудей, рук та плечового пояса
	11) Різноманітні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 40)	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.		Змінний акцент на грудні м'язи і м'язи рук
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
3-й тиждень				
3-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Тренування з бігу: 5 разів по 200 м	Відпочинок між відрізками до 3-5 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 85-90 % сили від максимальних можливостей	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 2 хв.		
	1) Класичне підймання тулуба з положення лежачи (с. 24);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 1 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 2 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Подвійне діагональне скручування тулуба (с. 26);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 3 виконувати протягом 40 с. Повторити вправу	Розвиток всіх м'язів живота та м'язів плечей
	4) Одночасне підймання прямих рук та ніг із положення лежачи на спині (с. 34);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу № 4 виконувати протягом 30 с. Повторити вправу	Розвиток верхньої і нижньої частини м'язів живота
	5) утримання тулубу в положенні упор лежачи на передпліччяї («Планка») (с. 34);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Вправу № 5 виконувати протягом 60 с. Повторити вправу	Розвиток м'язів живота, кора та плечей
	6) Рухи прямими ногами в повітрі по певній траєкторії, лежачи на спині (с. 33);	Відпочинок між повтореннями до 2 хв.	Приклад вправи № 6: «намалювати» в повітрі цифри від 1 до 9. Повторити вправу	Зміцнення всіх м'язів живота, акцент на глибокі м'язи
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи «з нирком» (с. 43);			Розвиток м'язів грудей рук, передніх пучків дельтовидних м'язів
	8) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках (с. 45);			Зміцнення зв'язок кисті
	9) Згинання та	Відпочинок	Вправу № 9 виконувати	Розвиток сили м'язів

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	розгинання рук в упорі лежачи по колу (с. 38);	між повтореннями до 1 хв.	протягом 40 с. Повторити вправу	живота і спини, збільшення навантаження для трицепсів рук, грудних і дельтовидних м'язів
	10) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи «з алмазною» постановкою рук (с. 38);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправи № 10, 11 виконувати протягом 30 с. Повторити вправи	Розвиток м'язів грудей, передніх пучків дельтовидних м'язів, трицепсів
	11) Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на долонях (з опорою п'ят на стіну) (с. 46)			Підвищення навантаження на м'язи рук та грудей (головним чином опрацьовуються м'язи середньої дельти)
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
4-й тиждень				
1-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 1 разу на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Фартлек (с. 21)		Вправа складається з шістьох частин, виконувати безперервно: 1) 200 м біг у швидкому темпі 80 % сили; 2) 400 м – біг підтюпцем (30-40 %); 3) 200 м – швидкий темп (90 %); 4) 400 м – біг підтюпцем (30-40 %); 5) 200 м – швидкий темп (100 %); 6) 400 м – біг підтюпцем (30-40 %)	Розвиток швидкісної витривалості та здатності організму працювати в анаеробному режимі
	СБВ: Підймання-опускання на опорі за допомогою литкових м'язів (с. 85)	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вправу виконати в повільному темпі 3 рази по 30 с	Зміцнення м'язів, зв'язок та сухожилля стопи
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 1 хв.		
	1) Класичне підймання тулуба з положення лежачи (с. 24);		Вправу № 1 виконувати протягом 40 с	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);		Вправу № 2 виконувати протягом 30 с	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Сід на правий (лівий) бік із положення стоячи на колінах (с. 30);		Вправи № 3, 4 виконувати протягом 30 с	Зміцнення косих м'язів живота
	4) Підймання прямих ніг із положення лежачи на спині до торкання поверхні над головою (с. 33);			Зміцнення м'язів живота, спини, шиї та м'язів ніг
	5) Класичне згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);		Вправи № 5, 6 виконувати протягом 30 с	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	6) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук (с. 39);			Розвиток сили середньої частини грудних м'язів
	7) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з опорою на три точки (с. 44);		Вправи № 7, 8 виконувати протягом 40 с	Зміцнення м'язів грудей, плечового пояса та рук
	8) Різноманітні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 40)			Змінний акцент на м'язи грудей та рук
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
4-й тиждень				
2-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження.	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 2 рази на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м. Відпочинок між вправами до 1 хв.	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	СБВ: Біг із викиданням гомілок перед собою (с. 69)	Відпочинок між відрізками – до 2 хв.	Вправу виконувати у швидкому темпі (85 % сили від максимальних можливостей) 3 рази по 30 м	Розвиток сили м'язів стегна і гомілки. Сприяє розвитку швидкості та правильній постановці стоп на доріжку
	Техніка і прийоми виконання:	Відпочинок між відрізками до 30 с		
	1) низького старту (с. 56);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вивчення техніки низького старту. Практичне виконання – 8-10 разів вибігання з положення низького старту з максимальною швидкістю, відстань – 10-15 м	Дозволяє навчитись швидше «виходити зі старту» і розвивати максимальну швидкість на короткому відрізку
	2) високого старту (с. 59);	Відпочинок між повтореннями до 1 хв.	Вивчення техніки високого старту. Практичне виконання – 5-7 разів вибігання з положення високого старту з максимальною швидкістю, відстань – 8-10 м	Дозволяє знайти зручне та стійке положення для старту в бігу на середні та довгі дистанції
	Вправи на розвиток реакції та уваги при виконанні старту:		Вправи № 1–3 виконувати по 5 разів на відстань 15-20 м	Розвитку реакції та уваги при виконанні низького або високого старту
	1) Старт із положення стоячи спиною до лінії старту (с. 61);	Відпочинок між відрізками до 30 с		
	2) Старт із положення упору присівши спиною до лінії старту (с. 62);	Відпочинок між відрізками до 30 с		
	3) Старт із положення упору лежачи обличчям до лінії старту (с. 63)	Відпочинок між відрізками до 30 с		
	Тренування з бігу: 5 рази по 60 м 3 рази по 100 м	Відпочинок між відрізками до 3 хв.	Біг виконувати у швидкому темпі на 95-100 % сили.	Розвиток швидкісної витривалості, стимулювання роботи серця
	Комплекс вправ для розвитку м'язів задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами до 1 хв.	Відпочинок між	
	1) Підймання прямої		Вправи № 1–2 виконувати	Зміцнення косих м'язів

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
	ноги, лежачи на боці (с. 26);		протягом 40 с	живота та м'язів передньої частини стегна
	2) Підіймання прямої ноги, лежачи на животі (с. 27);			Зміцнення м'язів попереку, сідничних та двоголових м'язів стегон
	3) Класичні згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);		Вправу № 3 виконувати протягом 30 с	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	4) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38)		Вправу № 4 виконувати протягом 20 с	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому

День	Зміст	Час	Методичні вказівки	Цілі виконання вправи
4-й тиждень				
3-й день	Розминочний біг	15 хв.	Виконувати довільним темпом (ЧСС 120-140 уд./хв.). Час варіюється залежно від температури зовнішнього середовища	Загальна підготовка організму до навантаження
	Комплекс вправ для розминки на місці (с. 16)	5-7 хв.	Вправи виконувати у вільному темпі без перенапруження	Пасивна підготовка основних груп м'язів до навантаження
	Комплекс СБВ (с. 17)	10-15 хв.	Кожну СБВ виконувати по 2 рази на відстань 30 м з переходом на біг на 5-7 м. Відпочинок між вправами до 1 хв.	Активна підготовка усіх груп м'язів до навантаження. Вдосконалення та корекція техніки бігу
	Контрольний біг: 1000м (засікти час)		Біг виконувати в максимально швидкому темпі (100 % сили)	Підготовка організму до відрізка 1000 м
	Комплекс вправ для розвитку м'язів, задіяних у КСВ:	Відпочинок між вправами – до 2 хв.		
	1) Класичне підймання тулуба з положення лежачи (с. 24);		Вправу № 1 виконувати протягом 30 с	Зміцнення прямих м'язів живота
	2) Підймання тулуба з положення лежачи з поворотом корпусу (с. 25);		Вправу № 2 виконувати протягом 20 с	Зміцнення косих м'язів живота
	3) Класичне згинання та розгинання рук в упорі лежачи (с. 37);		Вправу № 3 виконувати протягом 30 с	Розвиток сили та витривалості м'язів грудей, рук, плечового поясу
	4) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з «алмазною» постановкою рук (с. 38)		Вправу № 4 виконувати протягом 20 с	Зміцнення м'язів рук та внутрішньої ділянки грудних м'язів
	Заминка – біг, вправи на відновлення дихання	7 хв.	Темп повільний (ЧСС 120-130 уд./хв.)	Поступове зниження навантаження на серцево-судинну систему та організм в цілому