

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ

Искусство,
дизайн и сфера
услуг

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
СО СТУЛОМ для девушек**



Преподаватель ФВ Кобзаренко Г.А.

Тюменская область

Добрый день, уважаемые обучающиеся!

Предлагаем Вам ознакомиться с комплексом упражнений на развитие физических качеств. Вам понадобится свободное место на размах рук и ног, стул и хорошее настроение.

Удачи всем!

Основные правила выполнения упражнений

1. Соблюдайте гигиенические требования (одежда, вентиляция, освещение и т.д.);
2. Соблюдайте технику безопасности (целый инвентарь, покрытие пола, площадь занятия и т.д.);
3. Соблюдайте структуру занятия (разминка, основные упражнения, водные процедуры);
4. Применяйте самоконтроль по самочувствию (по пульсу, дыханию, потоотделению и т.д.);
5. Внимательно посмотрите на картинки (какое исходное положение (И. п.), как руки, как ноги и т.д. попытайтесь максимально точно выполнять упражнение);
6. Выполняйте упражнения в среднем темпе, дыхание свободное;
7. При трудностях в выполнении упражнений можно разбить их количество на 2-3 части;

Упражнение 1. 1-2 поворот головы вправо; 3-4 влево; (10 раз в каждую сторону)



Упражнение 2. 1- коснуться локтями коленей; 2- 4 прогнуться, локти в стороны, посмотреть вверх; (10 раз)



Упражнение 3 1-вращение правой рукой через вверх назад, коснуться рукой середины спинки; 2 – И.п; 3 – тоже левой; 4- И.п; нижняя часть тела неподвижна, руки прямые (10 раз каждой рукой)



Упражнение 4 1-2 2 пружинистых отведения согнутых рук назад; 3-4 2 пружинистых отведений прямых рук назад; локти и кисти ниже плеч не опускать (10 раз)



Упражнение 5 1 – согнуть руки, ноги прямые, подбородок приподнят;
2 – И.п. (10 раз)



Упражнение 6 1-2 поворот вправо, коснуться локтем середины спинки, локти не сводить, ноги не сдвигать; 3-4 тоже влево; (10 раз в каждую сторону)



Упражнение 7. 1 – согнуть руки; 2- И.п; (10 раз)



16 04 2015

Упражнение 8. 1- согнуть ногу в колене; 2- мах прямой ногой вверх;
(10 раз каждой ногой)



Упражнение 9. 1-3 3 пружинистых наклона вниз, руки и ноги прямые;
4 – И.п; (10 раз)



Упражнение 10. 1- поднять правую руку вверх, посмотреть на кисть;
2-И.п; 3- поднять левую руку вверх; 4 – И.п; (10 раз каждой рукой)



Упражнение 11. 1- 4 маленькими шажками отойти от стула не сгибая ног;
5-8 так же вернуться назад; (10 раз)



Упражнение 12 1- мах левой ногой влево; 2- мах левой ногой вправо
перед собой, обе ноги прямые, движения слитные; (10 раз каждой ногой)



Упражнение 13. 1- шаг левой ногой вперед, коснуться правым коленом пола; 2 – И.п; 3 – тоже с правой ноги; 4 – И.п.
(10 раз каждой ногой)



Упражнение 14. 1-2 2пружинистых наклона к спинке стула, ноги прямые;
3-4 2 пружинистых наклона к опорной ноге; (10 раз на каждую ногу)



Упражнение 15. 1- согнуть опорную ногу до угла 90° , спина прямая;
2 – И.п; 3-4 тоже с другой ноги; (10 раз каждой ногой)



Упражнение 16. 1-поднять прямые ноги; 2- согнуть ноги в коленях; 3 - выпрямить ноги; 4 - опустить ноги на пол; (10 раз)



Упражнение 17. 1- выпрямить согнутую ногу насколько можно, посчитать до 5-ти, руку - держащую ногу не сгибать; 2 – И.п. (10 раз)



Упражнение 18. 1-2 перенести прямые ноги справа налево через стул; 3-4 тоже слева направо; (10 раз)



Упражнение 19. 1- коснуться локтями коленей или центра сиденья прямыми руками; (10 раз)



Упражнение 20. 1- коснуться прямыми ногами сиденье стула, руки от мата не отрывать; 2- И.п; (10 раз)



Упражнение 21. 1- развести ноги - правую вверх, левую вниз; 2- левую вверх, правую вниз (вертикальные ножницы), подбородок смотрит вверх, туловище держать прямо; (20 раз)



Упражнение 22. 1- прогнуться назад, держась правой рукой за спинку стула –коснуться левой рукой пола; 2 – И.п. (по 10 раз на каждую руку)



Упражнение 23. 1 - положить правое предплечье на сиденье; 2 - положить левое предплечье на сиденье; 3 – упор правой рукой о стул; 4 – упор левой рукой о стул, туловище держим прямо. (10 раз)



Данный комплекс упражнений рекомендуем выполнять 2-3 раза в неделю с постепенным увеличением количества повторений.

После систематических занятий 1-2 месяца предлагаем перейти на комплекс упражнений с другим предметом



Удачи!