

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ

Искусство,
дизайн и сфера
услуг

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
С ФИТНЕС - МЯЧОМ**



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, мяч для фитнеса и хорошее настроение.

Удачи всем!

Упражнение 1. 1-откатить мяч руками вперед; 2- 2 пружинистых наклона
вниз прогнувшись, руки прямые; 4- вернуться в И.п. (10 раз)



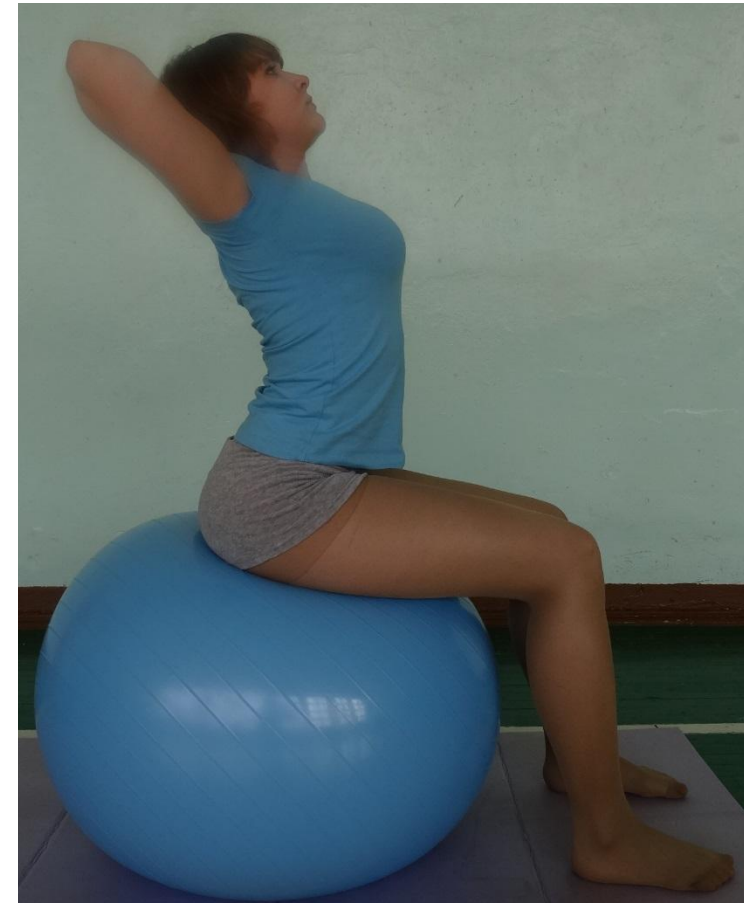
Упражнение 2. 1-встать на колени, поднять мяч вверх-назад, прогнуться, руки прямые, подбородок приподнят; 2-3 задержаться в этом положении; 4-И.п. (10 раз)



Упражнение 3. 1- руки в стороны, кисти на уровне плеч и выше, ноги
прямые, подбородок приподнят; 2- руки вперед; (10 раз)



Упражнение 4. 1-наклон вперед, коснуться локтями коленей; 2-4 прогнуться назад, локти в стороны, подбородок приподнят; (10 раз)



Упражнение 5. 1-2 коснуться коленями пола справа, руки, плечи и голову от пола не отрывать; 3-4 коснуться коленями пола слева; (10 раз в каждую сторону)



Упражнение 6. 1-2 2 пружинистых поворота вправо, руки прямые,
параллельно полу; 3-4 тоже влево; (по 10 раз в каждую сторону)



Упражнение 7. 1-3 выпрямить ноги, поднять руки вверх, прогнуться; 4- И.п.

(10 раз)



Упражнение 8. 1-2 2 пружинистых наклона вправо, руки прямые;
3-4 тоже влево; (по 10 раз в каждую сторону)



Упражнение 9. 1- мах левой ногой вверх, нога прямая; 2-И.п;
(10 раз каждой ногой)



Упражнение 10. 1- выпрямить правую ногу, локти разведены, подбородок приподнят; 2- И.п. нога прямая; 2- И.п; 3-4 тоже другой ногой (10 раз каждой ногой)



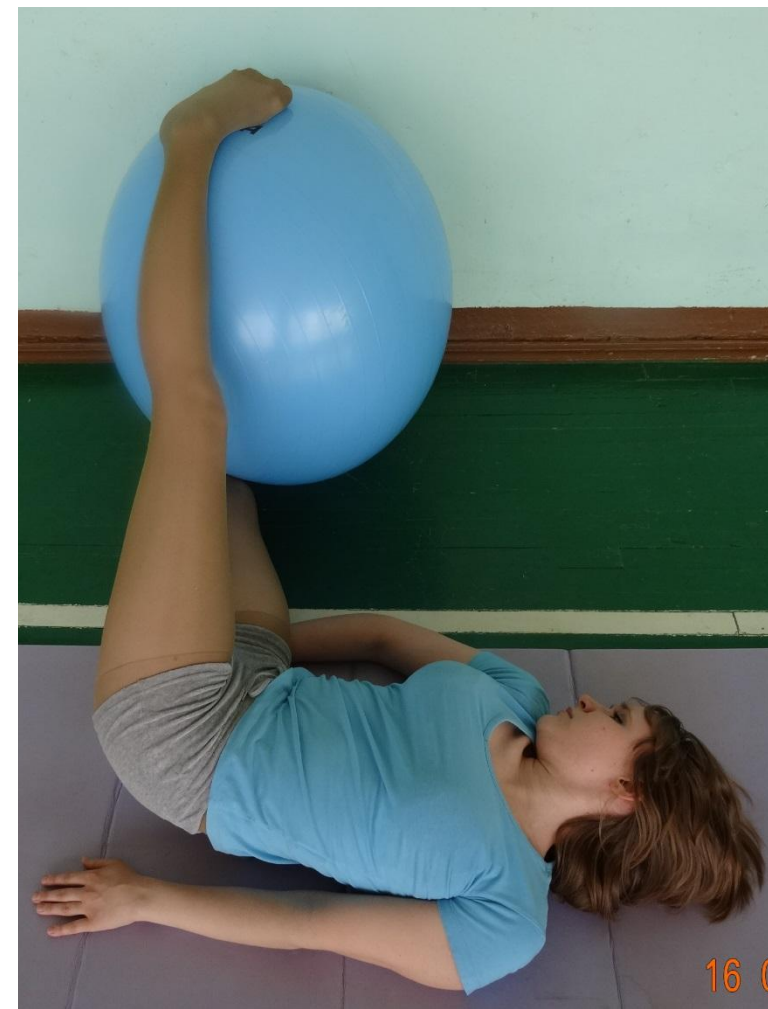
Упражнение 11. 1- поднять таз, прогнуться, руки прямые, голову и плечи от пола не отрывать; 2 – И.п. (10 раз)



Упражнение 12. 1- наклон вперед, коснуться прямыми руками мяча, как можно дальше; 2 – И.п. (10 раз)



Упражнение 13. 1-2 коснуться ногами пола справа, ноги прямые,
руки от пола не отрывать; 3- 4 тоже в другую сторону; (10 раз)

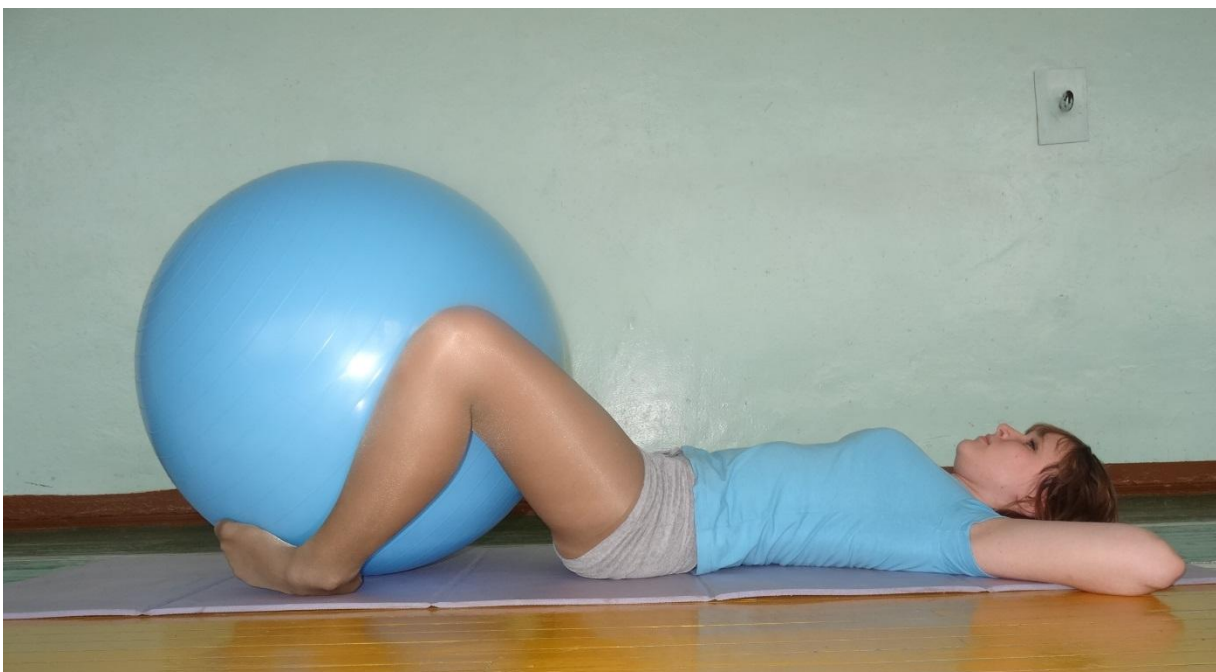


**Упражнение 14. 1- согнуть руки до угла 90*, туловище держать
прямо; 2- И.п. (10 раз)**



Упражнение 15. 1- наклон вперед, коснуться локтями мяча; 2- И.п.

(10 раз)



Упражнение 16. 1- поднять мяч вверх, ноги прямые; 2- И.п.

(10 раз)



Упражнение 17. 1-одновременно поднять левую ногу вверх, правую ногу опустить вниз, ноги и руки прямые; 2- смена положения ног (вертикальные ножницы); (20 раз)



Упражнение 18. 1- разгибая ноги в коленях поднять таз вверх, руки
прямые; 2- И.п. (10 раз)



Упражнение 19. 1- присесть на опорной ноге, спина прямая, локти разведены в стороны; 2- И.п. (по 10 раз на каждую ногу)



Упражнение 20. 1- опираясь на опорную ногу, мах прямой поднять таз, мах прямые; 2- И.п. (10 раз)



Упражнение 21. 1-2 выпрямляя ноги лечь на мяч, голова опущена вниз, расслабиться; 2-3 И.п. (10 раз)



**Данный комплекс упражнений рекомендуем
выполнять 1-3 раза в неделю.**

**После систематических занятий 1-2 месяца предлагаем
увеличить количество повторений.**



Удачи!