

**МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ**

**Искусство,
дизайн и сфера
услуг**

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



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!

Упражнение 1 Сгибание и разгибание рук в упоре на стуле

Выполнить 15-20 раз, пола не касаться, стопы не сдвигать



Упражнение 2 Прогиб на прямых руках

Выполнить 15-20 раз, руки не сгибать, стопы не сдвигать



Упражнение 3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу

Выполнить 15-20 раз, туловище прямое, грудью коснуться пола



Упражнение 4 Наклон вперед с упором о спинку стула

Выполнить 10-15 тройных наклонов, руки и ноги прямые



Упражнение 5 Махи ногами с упором о спинку стула

Выполнить 10-15 горизонтальных махов вправо-влево каждой ногой



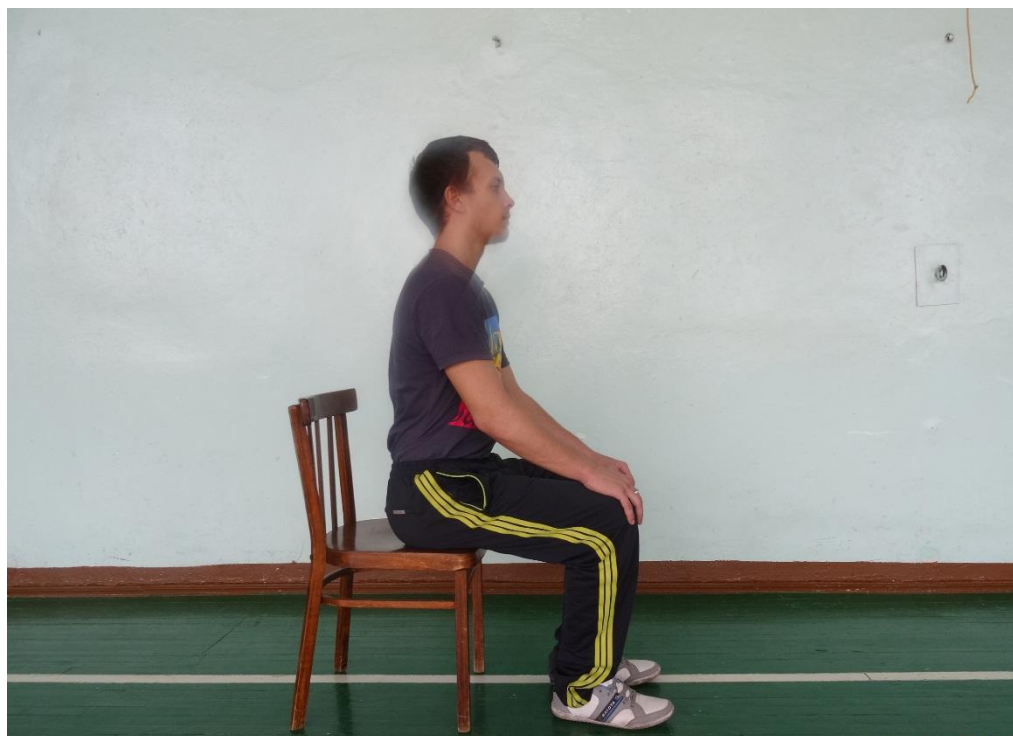
Упражнение 6 Наклоны с упором ногой о спинку стула

Выполнить 10 двойных наклонов к каждой ноге поочередно,
ноги не сгибать



Упражнение 7 Мах ногой с хлопком под коленом

Выполнить 15-20 раз каждой ногой, маховую ногу не сгибать



Упражнение 8 Махи ногой назад-вверх с упором руками о стул

Выполнить 15-20 раз каждой ногой



Упражнение 9 Сгибание и разгибание ноги в хвате за голеностоп

Выполнить 10-15 раз каждой ногой, рука, держащая ногу - прямая



Упражнение 10 Ножницы вертикальные

Выполнить 20 разноименных вертикальных махов прямыми ногами



Упражнение 11

Пресс

Выполнить 10-15 раз, руки за головой, локтями касаться коленей



Упражнение 12 Сведение и разведение стоп над стулом

Выполнить 15-20 раз прямыми ногами, руки за головой



Упражнение 13 Достать прямыми ногами стул за головой

Выполнить 15-20 раз, руки и голову от мата не отрывать



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 отягощениями.



Удачи!