

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ

Выполнил ученик 11б класса

Валиев Равиль

Преподаватель-Кайгородов В.Н.

Классификация упражнений

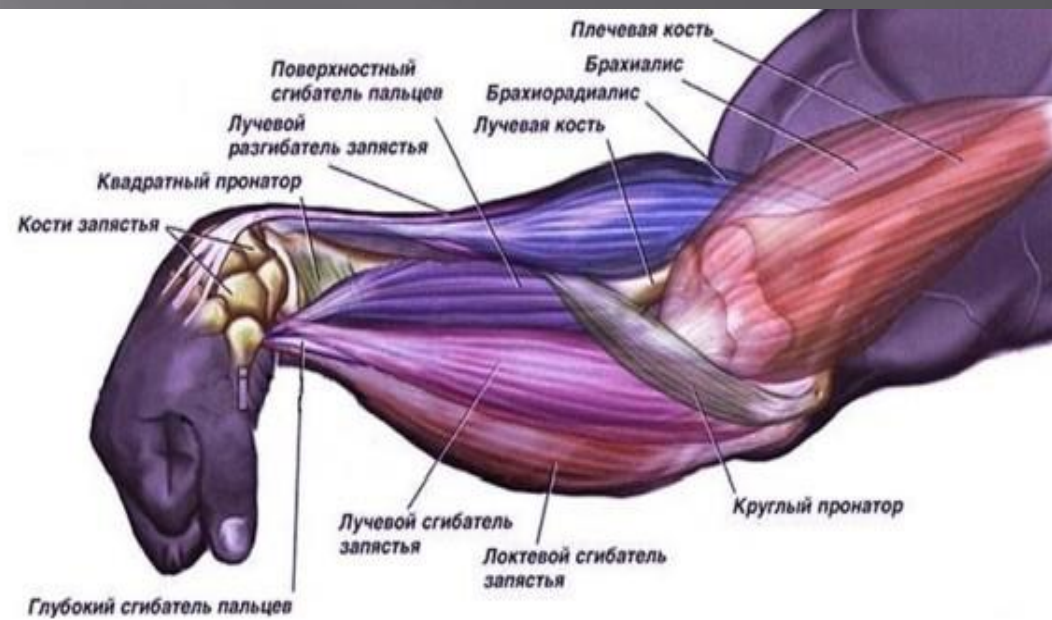
- ▣ 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
- ▣ 2. Упражнения для шеи.
- ▣ 3. Упражнение для ног и тазового пояса.
- ▣ 4. Упражнения для туловища.
- ▣ 5. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для пальцев и кисти

- ▣ сжимание теннисного мячика на каждый счет;
- ▣ Упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- ▣ Отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага.
- ▣ Руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не имея положения кистей;
- ▣ «Хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- ▣ В упоре лежа передача тяжести тела, с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья

- ▣ Набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- ▣ Подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях.
- ▣ В упоре лежа на широко расставленных руках согнуть одну руку. Перемещение тела попеременно в упор, лежа на левой или правой руке.
- ▣ Разгибание рук (отжимания) в упоре лежа;
- ▣ Разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- ▣ Прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;
- ▣ Разгибание рук вверх из положения гантели к плечам.



Упражнения для шеи

- ▣ Наклоны головы вперед, назад, в стороны; - повороты головы налево, направо;
- ▣ Круговые движения головой. Силовые упражнения:
- ▣ Руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- ▣ Стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- ▣ Из положения, лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

Упражнения для стопы и голени

- ▣ Поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ▣ Ходьба на носках;
- ▣ Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.
- ▣ В положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- ▣ Из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- ▣ Ходьба на внешней части стопы.

Упражнения для мышц бедра

- ▣ Приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;
- ▣ Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- ▣ Стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с удержанием голеней партнером.
- ▣ Круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- ▣ Пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону; - наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь); - полушпагат, шпагат; - стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.



Упражнения для мышц передней поверхности туловища

- ▣ Из положения, лежа поднимание туловища в сед;
- ▣ Лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- ▣ Стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- ▣ Сидя. С опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- ▣ Мост из положения лежа.

Упражнения для мышц задней поверхности туловища

- ▣ Наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- ▣ Лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- ▣ В положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями.
- ▣ Пружинящие наклоны, вперед согнувшись, стоя, сидя.



Упражнения для формирования правильной осанки

- ▣ 1. Стать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.
- ▣ 2. Принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Гимнастическая палка вертикально за спиной захватом руками у поясницы. Фиксировать позу, стоя у зеркала.
- ▣ 3. Стать спиной к стене. Приседая, наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены.

