

Комплексы гимнастических упражнений для студентов 1 курса

Комплекс №1

Часть 1-я

1.1 И.п.– о.с.– левую назад, руки вверх наружу (прогнуться);

2– о.с.;

3– 4 - то же, но с другой ноги;

5– руки на пояс;

6– руки вперед;

7 – руки вниз;

8 – держать.

1.2 – 2 – левой выпад вперед и покачивание в выпаде, руки в стороны с пружинным отведением назад до отказа;

3 – приставляя левую назад упор присев;

4 – встать, о.с.;

5 – 7 - то же, но с другой ноги;

8 – держать (упор присев, голову наклонить вперед).

1.3 – левую в сторону на носок, голову поднять;

2 – упор присев, голову наклонить вперед;

3 – 4 то же, но с другой ноги;

5 – 6 - встать, руки в стороны (медленно);

7 – руки на пояс;

8 – держать.

1.4 – левую в сторону на носок, наклон влево;

2 – левую приставить, выпрямиться;

3 – 4 - то же, но в другую сторону;

5 – наклон вперед, руки свободно к полу;

6 – выпрямиться, руки на пояс;

7 – встать на носки, руки в стороны;

8 – упор присев.

Часть 2-я

2.1 – шаг левой вперед, руки вперед (туловище слегка наклонено вперед);

2 – правую вперед на носок, руки в стороны ладонями кверху, туловище слегка вправо);

3 - с шагом правой назад, левая впереди на носке, движением книзу руки вперед книзу;

4 – приставляя левую, руки вверх;

5 – левую согнуть вперед, левую руку в сторону, правую вперед, ладонью книзу, туловище в пол-оборота направо;

6 – приставить левую, руки вверх (счет 4);

7 – 8 - повторить счет 4 и 5, но с другой ноги.

2.2 – движением наружу руки скрестно перед телом, полуприсед, туловище слегка наклонено вперед, голова опущена;
2 – встать выпрямляясь, движением книзу руки вверх;
3 – 4 – полуприсед на правой, левую вперед на носок, наклон вперед, руки к левому носку;
5 – 6 – приставляя левую к правой, стойка на коленях, движением книзу руки в стороны;
7 – 8 – сесть на пятки, руки на пояс.

2.3 – 2 – стойка на коленях;
3–4 – сесть на пятки,
5– стойка на правом колене выставлением левой согнутой вперед;
6 – встать на левую, правая сзади на носке, руки в стороны;
7–8 – два шага с правой назад и приставить левую, движением книзу правую руку влево.

2.4 – полуприседая и разгибая ноги, движением книзу руки вправо, слегка наклон вперед;
2 – то же но в другую сторону;
3 – полуприседая и разгибая ноги, движением книзу руки вверх;
4 – полуприседая и разгибая ноги, движением влево руки вправо,
5 – 7 – то же, но в другую сторону;
8 – движением рук наружу – о.с.

Комплекс 2

(Составлен преподавателями Н.С. Милашук., С.Г. Ларюшина)

Часть 1-я

1.1. и.п. – о.с;
1 – стойка на носках;
2 – и.п.;
3 – 4 – тоже, что и 1-2;
5 – стойка на носках;
6 – полуприсед руки вперед;
7 – стойка на носках, руки на пояс;
8 – и.п.

1.2 и.п. – о.с.

1 – стойка на левой, правую на полупальцы;
2 – поднимаясь на носки сменить положение ног;
3 – тоже что 2;
4 – и.п.;
5 – правую назад на носок;
6 – и.п.;
7–8 – тоже с другой ноги, что 4-5.

- 1.3. и.п.– о.с., руки на поясе;
1 – правую вперёд на носок;
2 – полуприсед правую вперёд на пятку;
3 – правую вперёд на носок;
4 – и.п.;
5–8 – тоже с другой.

- 4.1 и.п.– о.с.;
1 – выпад правой в сторону, правая рука вверх;
2 – левая рука вверх;
3 – круг руками влево, руки вверх;
4 – приставляя праву дугами наружу руки вниз – и.п.;
5 –8 – тоже в другую сторону.

Часть 2-я (на равновесие).

2. 1. и.п. – о.с.;
1 – 2 – стойка на носках, руки вперёд;
3 – 4 – стойка на носках, руки вверх;
5 – 6 – стойка на носках, руки в сторону;
7 – 8 – и.п.

- 2.2. и.п. – о.с.;
1 – 2 – стойка на левой, согнуть правую, руки вперёд;
3 – 4 – праву вперёд к низу, руки в сторону;
5 – 6 – дугой наружу правую назад к низу;
7 – равновесие на левой, руки в стороны;
8 – и.п., руки вниз.

- 2.3. и.п. – о.с.
1 – стойка на левой, правую вперёд к низу, правую руку вверх, левую руку в сторону;
2 – махом правую назад к низу, руки в сторону;
3 – равновесие на левой;
4 – и.п., руки на пояс;
5 – шаг правой ;
6 – левая в сторону на носок;
7 – шаг левой ;
8 – правую в сторону на носок.

- 2.4. и.п. – правую в сторону на носок, руки на поясе;
1 – 2-стойка на левой, правую согнуть вперёд;
3 – 4 – полуприсед на левой, правую в сторону к низу, левая рука в сторону, правая вперёд ;
5 – 6 – держать;
7 – 8 – и.п. – о.с.