МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГОУ ВПО ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Выполнила: студентка 3 курса

Волоха К. О.

Специальность: «Бухучет, анализ

и аудит»; гр. 6127

Благовещенск 2009

Упражнения в движении

1. Ходьба на носках с поднятыми вверх руками

2. Ходьба на пятках, руки на поясе

3. Ходьба на внешней стороне стопы

4. Ходьба на внутренней стороне стопы

5. Перекат с носка на пятку и с пятки на носок

6. Вращение рук в кистевом, локтевом и плечевом суставе

7. Руки за голову, поворот туловища вправо-влево на каждый шаг

8. На каждый шаг наклон к ноге

9. Спортивная ходьба

10. Бег с высоким подниманием бедра

11. Бег с захлестом голеней назад

12. Бег приставным шагом правым боком

13. Бег приставным шагом левым боком

14. Бег спиной вперед

15. Бег с подскоком с ноги на ногу

16. Бег змейкой вдоль зала

17. Спортивная ходьба

18. Восстановление дыхания, шагом

Упражнения на месте

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Описание | Дозировка | Методические указания |
| 1 | Руки на поясе, ноги на ширине плеч | Поворот головы вправо-влево, вперед-назад | 4-5 раз | Спина прямая |
| 2 | Руки на поясе, ноги на ширине плеч | Круговые вращения головы в левую сторону, в правую сторону | 4-5 раз | Спина прямая |
| 3 | Руки на плечи, ноги на ширине плеч | Вращения руками вперед-назад | по 5 раз | Спина прямая |
| 4 | Правая рука вверху, левая – внизу, ноги на ширине плеч | Рывки руками со сменой положения рук | по 6-7 раз | Руки прямые, спина прямая |
| 5 | Руки в стороны, ноги на ширине плеч | Вращение рук в кистевом, локтевом и плечевом суставе | 3 раза | Руки прямые, спина прямая |
| 6 | Руки на поясе, ноги на ширине плеч | Наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад | 4-5 раз | Спина прямая |
| 7 | Руки на поясе, ноги шире плеч | Наклоны к правой ноге, посередине, к левой ноге | 4-5 раз | Ноги прямые |
| 8 | Руки на поясе, ноги на ширине плеч | Двойные повороты туловища влево-вправо | 4-5 раз | Спина прямая |
| 9 | Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед на уровне груди | Поднимание правой ноги к левой руке, левой ноги к правой руке | 6-7 раз | Ноги и спина прямые |
| 10 | Ноги на ширине плеч, руги на поясе | Приседания с вытягиванием рук вперед | 10 раз | Спина прямая |
| 11 | Стоя на четвереньках | Поочередное поднимание ног с одновременным вытягиванием | по 8 раз | Спина прямая |
| 12 | Сидя на полу, ноги шире плеч | Тянуться к правой ноге, посередине, к левой ноге | 5 раз | Ноги прямые |
| 13 | Сидя на полу, ноги вместе, руки на поясе | Поднимание рук в стороны, вверх вперед | 7 раз | Спина прямая |
| 14 | Упор сзади, ноги вместе | Поднимание обеих ног на 5 сек. под углом 450 | 6 раз | Ноги прямые |
| 15 | Лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову | Поднимание корпуса | 10 раз | Спина прямая |
| 16 | Лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты перед собой | Одновременно поднимание рук и ног с задержанием на 5 сек. | 6 раз | Ноги и руки прямые |
| 17 | Лежа на правом боку, правая рука под головой | Поднимание левой ноги | 10 раз | нога прямая |
| 18 | Лежа на левом боку, левая рука под головой | Поднимание правой ноги | 10 раз | нога прямая |
| 19 | Лежа на спине | Поднимание ног на 90 0 | 10 раз | ноги прямые |
| 20 | Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе | Поднимание правой руки и левой ноги, левой руки и правой ноги | 7 раз | Ноги и руки прямые |

**Скакалка**

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

**Правила игры.** Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков. Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

**Примечания.** Из дополнительных предметов вам понадобится скакалка (можно также использовать веревочку, на конце которой привязан мешочек с песком).

Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный характер - задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки.