

**Упражнения, рекомендуемые для выполнения на
снарядах детского спортивного комплекса.**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

**Инструктор
по физической культуре**

**ОРЛОВА ЛАРИСА
ЭРИКОВНА**

**МАОУ СШ №59 «Перспектива»
г. Липецк**

Упражнения, рекомендуемые для выполнения на снарядах детского спортивного комплекса.

Столб.

Лазание в 3 приема, спуск.

Лестница.

- 1) лазание приставным шагом.
- 2) стоя на нижней рейке, перехватывая руками, присесть, вернуться в и.п.

Канат.

- 1) встать у каната, захватившись руками на уровне груди, постепенно перехватывать руки вверх как можно выше.
- 2) и.п. – глубокий присед, захватив канат руками, перехватывать руки вверх и, выпрямляя ноги, перейти в вис стоя.
- 3) «качели»: и.п. – стоя, захватив канат на уровне груди, выпрямлять и сгибать руки.
- 4) и.п. – захватив канат на уровне лица, оторвав ноги от пола, повиснуть на канате на согнутых руках.
- 5) и.п. – о.с.; поднимаясь на носки, захватить канат над головой повыше, оторвать ноги от пола, повиснуть на слегка согнутых руках, держать 5-10 сек.
- 6) и.п. – вис стоя, сгибая ноги, захватить канат.
- 7) лазание в 3 приема.

Высокая перекладина.

- 1) вис хватом сверху, снизу, разным хватом;
- 2) в виле разведение ног в стороны, вперед-назад;
- 3) в виле поочередное сгибание ног – «велосипед» и одновременное сгибание ног до уровня пояса;
- 4) в виле одновременное и попеременное поднимание прямых ног;
- 5) подтягивание в виле хватом сверху или снизу;
- 6) в виле хватом сверху передвижение вправо и влево;

- 7) и.п. – вис хватом сверху; отпустить одну руку вниз и вновь захватить ею перекладину;
- 8) из виса подъем ног до касания перекладины.

Перекладина средней высоты.

- 1) из виса стоя поднять ноги, сгибая в коленях, стопами упереться в перекладину между ладонями;
- 2) «колобок» - подтянувшись до подбородка к перекладине, поднять к подбородку колени и провисеть, кто сколько сможет;
- 3) вис на согнутых ногах, держась руками за перекладину – сгибание и разгибание рук;
- 4) вис прогнувшись на одной согнутой ноге, держась руками за перекладину;
- 5) подъем переворотом из виса стоя в упор прогнувшись на перекладине.

Низкая перекладина.

- 1) и.п. – вис присев – выпрямить ноги вперед, не касаясь пола;
- 2) и.п. – вис стоя, толчком ног – упор прогнувшись;
- 3) вис согнувшись, упираясь стопами в перекладину;
- 4) вис на согнутых ногах, руками касаясь пола. То же руки на пояс;
- 5) вис прогнувшись.

Кольца.

- 1) вис; вис, согнув ноги;
- 2) «вертолет»;
- 3) переворот назад, толчком ног переворот вперед;
- 4) вис согнувшись;
- 5) вис прогнувшись;
- 6) вис на согнутых ногах, держась руками за кольца или касаясь руками

п

о

л

а

.

т