

УДК 796
ББК 75.1
Б 90

Р е ц е н з е н т ы:

кандидат педагогических наук *Т.И. Лисовская*, доцент кафедры физической подготовки (Российская таможенная академия);
профессор *В.А. Никишкин*, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта (ФГБОУ ВПО «МГСУ»)

Бумарскова, Н.Н.

Б 90 Комплексы упражнений со спортивным инвентарем : учебное пособие / Н.Н. Бумарскова ; М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». – Москва : МГСУ, 2012. – 92 с.

ISBN 978-5-7264-0611-4

Рассмотрены комплексы упражнений со спортивным инвентарем (гантели, обруч, гимнастическая палка, бодибар, фитбол, эспандер, степ-платформа) и комплексы упражнений, которые можно выполнять в парах.

Для студентов, преподавателей, тренеров и спортсменов вузов, а также для всех, кто ведет активный образ жизни.

**УДК 796
ББК 75.1**

ISBN 978-5-7264-0611-4

© ФГБОУ ВПО «МГСУ», 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений.	3
Введение.	4
Комплекс упражнений с фитболом.	6
Комплекс упражнений с гантелями.	22
Комплекс упражнений со скакалкой.	37
Комплекс упражнений с обручем (холохуп).	43
Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	50
Комплекс упражнений с бодибаром.	59
Комплекс упражнений с эспандером.	66
Комплекс упражнений со степ-платформой.	74
Комплекс упражнений в парах.	83
Библиографический список.	89