

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Ухтинский государственный технический университет
(УГТУ)

Институт физической культуры и спорта
Кафедра теоретических основ физической культуры

**КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ
УПРАЖНЕНИЙ**

методическая разработка для студентов специальности
032101 – физическая культура и спорт

Ухта 2010

УДК 796.4. (075.8)

Н 48

Некрасов, П. А.

Комплексы общеразвивающих упражнений [Текст] : методическая разработка для студентов специальности 032101 – физическая культура и спорт / П. А. Некрасов. – Ухта : УГТУ, 2010. – 35 с.

Методическая разработка предназначена для студентов очной и заочной форм обучения по специальности 032101 – физическая культура и спорт. Включает перечень общеразвивающих упражнений выполняемых с использованием разных предметов и без них, а так же упражнения корригирующего характера. Предложенные упражнения скомпонованы в комплексы в соответствии с методическими требованиями их составления.

Методическая разработка составлена в соответствии с ГОС высшего профессионального образования второго поколения по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика)».

Методическая разработка «Комплексы общеразвивающих упражнений» одобрена учебно-методической комиссией института физической культуры и спорта (12.02.2010) и утверждены первым проректором УГТУ (30.03.2010)

Рецензент – Бочаров М. И. дбн., профессор.

План 2010 г., позиция 184.

Подписано в печать 01.04.2010. Компьютерный набор.

Объем 35 стр. Тираж 100 экз. Заказ № 241.

© Ухтинский государственный технический университет, 2009

169300, Республика Коми, г. Ухта, ул. Первомайская, д. 13.

Отдел оперативной полиграфии УГТУ.

169300, Республика Коми, г. Ухта, ул. Октябрьская, д. 13

15. **Коробейников Н. К.**, Физическое воспитание [Текст]. уч. пособие для средн. спец. учеб. заведений. / Под ред. Н. К. Коробейников, А. А. Михеев, И. Г. Николаенко. – М. : Высшая школа, 1989. 384 с.

16. **Солодянников В. А.** Технологии обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы [Текст]. уч. пособие / В. А. Солодянников. – СПб. : СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 72 с.

17. **Журавин М. Л.** Гимнастика [Текст]: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова и др. 2-е изд. – М. : Изд. центр «Академия», 2002. 448 с.

Список рекомендуемой литературы

1. **Буцинская П. П.** Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст] / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – М. : Просвещение, 1991. 176 с.
2. **Теория и методика** гимнастики [Текст] : учебник для факульт. физ.воспитания пед. ин-тов. / Под ред. В. И. Филипповича. – М. : Просвещение, 1971. 448 с.
3. **Гимнастика** [Текст] : учебник для техникумов физической культуры. / Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М. : ФиС, 1985. 368 с.
4. **Гимнастика** и методика преподавания [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Смолевского. Изд. 3-е, перераб. и доп. – М. : ФиС, 1987. 336 с.
5. **Гимнастика** [Текст] учебник для институтов физической культуры / Под ред. А. И. Шлемина, А. Т.Брыкина. – М. : ФиС, 1979. 211 с.
6. **Залетаев И. П.** Общеразвивающие упражнения [Текст] / И. П. Залетаев, С. А. Полиевский. – М. : ФиС, 2002. 120 с.
7. **Павлов И. Б.** Гимнастика с методикой преподавания [Текст] : уч. пособие для учащихся пед. училищ по специальности 1910 «Физическая культура» / Под ред. И. Б. Павлов, В. М. Баршай, В. Н. Ихильчук – М. : Просвещение, 1985. 208 с.
8. **Петров П. К.** Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе [Текст] : уч. пособие / П. К. Петров. – Ижевск : Изд-во Удм. ун-та, 1995. 164 с.
9. **Петров П. К.** Гимнастика в школе [Текст] : уч. пособие / П. К. Петров – Ижевск : Изд-во Удм.унив-та, 1996. 460 с.
10. **Петров П. К.** Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] : учебник для студ. высших учебных заведений / П. К. Петров. – М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. 448 с.
11. **Смирнова Л. А.** Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников [Текст] / Л. А.Смирнова. – М. : Владос, 2003. 318 с.
12. **Смирнова Л. А.** Общеразвивающие упражнения для младших школьников [Текст] / Л. А.Смирнова. – М. : Владос, 2002. 160 с.
13. **Крутиков В. Н.** Комплекс общеразвивающих упражнений. Методические рекомендации [Текст]. / В. Н. Крутиков, А. Я. Коротков. – Сыктывкар : Коми Республиканский Институт развития образования и переподготовки кадров, 2007. 58 с.
14. **Книга** учителя физической культуры [Текст]. / Под ред. В. С. Каюрова, И. П. Савинкова. – М. : ФиС, 1973. 333 с.

Оглавление

	стр.
Пояснительная записка	4
Общеразвивающие упражнения без предметов	5
Общеразвивающие упражнения в парах	11
Общеразвивающие упражнения со скакалкой	14
Общеразвивающие упражнения с обручем	17
Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке	18
Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	19
Общеразвивающие упражнения с мячами	22
Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки	25
Общеразвивающие упражнения с отягощениями	28
Упражнения корригирующей гимнастики	30
Список рекомендуемой литературы	34

Пояснительная записка

В физическом воспитании учащихся применяется огромное количество разнообразных упражнений, каждое из которых помогает решать те или иные задачи. С их помощью укрепляется мышечно-связочный аппарат и весь организм в целом.

Под общеразвивающими упражнениями (О.Р.У.) следует понимать – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах и др. Целью которых является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

На уроках физической культуры О.Р.У. выполняются в виде комплексов, которые состояются с учётом различных задач физического воспитания.

Общеразвивающие упражнения применяются на любом занятии по физическому воспитанию, независимо от его целевой направленности или предметного содержания. В подготовительной части занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе, в основной части служат средством активного отдыха, в заключительной части способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Основные причины создания данной методической разработки это:

- методическая помощь студентам в освоении раздела «Гимнастика» дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности»;
- подготовка студентов к прохождению педагогической практики на 3-ем курсе и тренерской практики на 4-ом курсе;
- недостаточное количество методической литературы с глубоким освещением этого вопроса.

3. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. Поднять голову и плечи, руки развести в стороны, сжимать и разжимать пальцы.
4. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. 1-4 – круговые движения плечевыми суставами.
5. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таза от пола.
6. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. Приподнимание прямых ног с удерживанием их на весу.
7. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. 1 – поднять правую ногу; 2 – присоединить к ней левую; 3-4 – удерживать обе ноги на весу; 5 – опустить левую ногу; 6 – опустить правую ногу; 7-8 – глубокое дыхание.
8. И.п. – лежа на спине, поясница прижата к полу, руки вытянуты вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах.
9. И.п. – лежа на спине, поясница прижата к полу, руки вытянуты вдоль туловища. Согнуть обе ноги, разогнуть и медленно опустить.
10. И.п. – лежа на спине, поясница прижата к полу, руки вытянуты вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу («велосипед»).
11. И.п. – лежа на спине, поясница прижата к полу, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги под углом 30°, развести в стороны, соединить и медленно опустить.
12. И.п. – лежа на спине, поясница прижата к полу, руки вытянуты вдоль туловища. Ноги согнуть в коленях, приподнять таз и удерживать его в таком положении на 4 счета.
13. И.п. – лежа на спине, поясница прижата к полу, руки за голову, ноги зафиксировать за нижнюю рейку гимнастической стенки (или при помощи партнера). Переходя в положение сидя, удерживать спину прямой, опуститься в и.п., удерживая спину прямой.
14. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Напрягать мышцы, стараясь вытянуть тело.
15. И.п. – лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая вытянута вдоль туловища. Удерживая тело в прямом положении, приподнять, удерживать и опустить левую ногу.
16. И.п. – лежа на левом боку, правая рука поднята вверх, левая согнута и ладонью опирается о пол. Приподнять обе ноги, удерживать на 4 счета затем опустить в и.п.

8. И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги врозь, мяч сверху. 1 – наклон вперед, передать мяч партнеру под ногами; 2 – партнер берет мяч и через верх возвращает его

Упражнения для формирования навыка правильной осанки.

1. Стоя у стены с мешочком на голове, принять правильное положение (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены). Разнообразные движения руками и ногами, приседания.
2. Передвижения с мешочком на голове обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, с дополнительными движениями руками, с перешагиванием через лежащие предметы, по наклонной опоре (10—30°), по ступенькам.
3. Передвижения с мешочком на голове приставными шагами правым и левым боком, медленными танцевальными движениями.
4. Приседание с мешочком на голове с разными исходными положениями рук (вверх, вперед, согнуты в локтях, за головой).

Упражнения для развития подвижности суставов.

1. Наклоны туловища в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя.
2. Наклоны головы в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, сидя на коленях, сидя скрестив ноги, сидя на коленях, сидя.
3. Повороты в сочетании с движениями рук в правую и левую стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя, лежа согнув ноги.
4. Круговые движения туловищем, головой, тазом, руками.
5. Маховые движения ногами и руками.

Упражнения для профилактики и исправления нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

1. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. 1 – приподнять голову, не запрокидывая ее назад, соединить лопатки; 2-8 – удерживать это положение.
2. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам.

Общеразвивающие упражнения без предметов

раздельный способ проведения

Комплекс № 1.

1. И.п. – о.с.
1-2 – руки вверх наружу, правую назад на носок, прогнуться; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с левой ноги.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.
1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги.
3. И.п. – о.с., руки на пояс.
1 – руки в стороны, согнуть правую вперед; 2 – руки на пояс, правую вперед; 3 – руки в стороны, согнуть правую вперед; 4 – приставить правую, и.п.; 5-8 – то же с левой ноги.
4. И.п. – упор стоя на коленях.
1-2 – взмах правой назад, левую руку вверх; 3-4 – приставить правую, и.п.; 5-8 – то же с другой ногой и рукой.
5. И.п. – упор сидя сзади.
1 – поднять правую ногу; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу; 4 – и.п.; 5 – поднять обе ноги в сед углом; 6 – и.п.; 7-8 – повторить счёт 5-6.
6. И.п. – упор лёжа.
1 – упор лёжа правым боком; 2 – и.п.; 3 – упор лёжа левым боком; 4 – и.п.
7. И.п. – о.с., руки за головой.
1 – поворот направо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.
8. И.п. – о.с., руки в стороны.
1 – правой книзу дугой, руки влево, правую ногу в сторону; 2 – приставить правую к левой, руки в стороны, и.п.; 3-4 – то же с другой руки и ноги.
9. И.п. – о.с.
1 – правую на пояс; 2 – левую на пояс; 3 – правую за голову; 4 – левую за голову; 5 – руки в стороны; 6 – хлопок над головой; 7 – руки в стороны; 8 – руки вниз, и.п.

Комплекс № 2.

1. И.п. – о.с., руки за голову.
1-2 – правую назад на носок, руки в стороны, прогнуться; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с левой ноги.

2. И.п. – о.с.
1 – руки на пояс; 2-3 – руки на колени, пружинящие приседания; 4 – и.п.
3. И.п. – о.с.
1 – дугами назад руки вверх; 2-3 – пружинящие наклоны до касания ладонями пола; 4 – и.п.
4. И.п. – о.с., руки в стороны.
1 – мах правой, хлопок под ногой; 2 – приставить правую, и.п.; 3-4 – то же с другой ноги.
5. И.п. – сед, руки за голову.
1-2 – лечь, руки вверх; 3-4 – сесть, и.п.
6. И.п. – сед, руки в стороны.
1 – сед углом, хлопок под ногами; 2 – сед, и.п.
7. И.п. – упор стоя на коленях.
1-2 – разгибая ноги, упор стоя согнувшись; 3-4 – сгибая ноги встать на колени, и.п.
8. И.п. – упор лёжа.
1 – упор лёжа на согнутых руках, правую назад; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое другой ногой.
9. И.п. – о.с., руки на пояс.
1 – руки в стороны; 2 – правую ногу в сторону, хлопок над головой; 3 – приставить правую, руки в стороны; 4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги.
10. И.п. – о.с., руки к плечам.
1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжок ноги вместе, руки за голову; 3 – прыжок ноги врозь, руки в стороны; 4 – прыжок ноги вместе, руки к плечам, и.п.

Комплекс № 3.

1. И. п.— о.с.
1-2 Руки через стороны вверх, поднимаясь на носки; 3-4 Вернуться в и. п.
2. И. п.— стойка ноги вместе, руки на пояс.
1 – Выпад правой (рис. 1); 2 – и.п.; 3 – выпад левой; 4 – и.п.
3. И. п.— упор лежа на согнутых руках.
1-2 – Разгибая руки упор лёжа (рис. 2.); 3-4 и.п.
4. И.п.— стойка ноги врозь, руки в стороны.
1 – Мах правой влево; 2 – и.п.; 3-4 – То же левой ногой вправо.
5. И. п.— стойка ноги врозь.

8. И.п. – лежа на животе, руки сверху ладонь на ладонь. «Лодочка»; удерживать 30 сек. положение «лодочка».

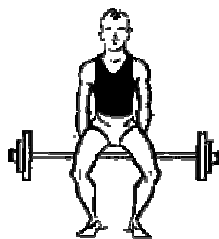
Комплекс упражнений с использованием гимнастической скамейки при сколиотической болезни (основной период)

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, пятки на скамейке. 1-6 – прогнуться в спине, упор на затылок, плечевой пояс и пятки; 7-8 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, стопы на скамейке, руки в стороны. 1 – прогнуться, руки отвести вверх назад; 2-3 – удерживать положение; 4 – и. п.
3. И.п. – сидя на скамейке, ноги выпрямить и приподнять от пола. Упражнение «Гармошка». Сгибание-разгибание туловища с подтягиванием коленей к животу.
4. И.п. – упор стоя, руки на скамейке. «Отжимания», сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку.
5. И.п. – лежа на скамейке на животе. Ползание по скамейке, подтягиваясь руками
6. И.п. – лежа на скамейке на спине, руки сверху, ноги поднять до угла 45°. Ползание по скамейке, подтягиваясь руками
7. И.п. – лежа на скамейке на спине, руки сверху. Упражнение «Самовытяжение»

Комплекс упражнений с набивным мячом при нарушении осанки

1. И.п. – о.с, мяч внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – и. п.
 2. И.п. – о.с, мяч перед грудью. Приседания, мяч вперед.
 3. И.п. – лежа на спине, мяч сверху. 1 – сед, мяч вверх; 2 – наклон вперед, касаясь мячом носков; 3 – сед, мяч вверх; 4 – и. п.
 4. И.п. – лежа на животе, мяч сверху. Упражнение «Лодочка». Удерживать 6 счетов; 7-8 – и.п.
- Упражнения в парах*
5. Мяч у каждого. Перебрасывание и перекачивание мячей друг другу сидя, ноги врозь
 6. И.п. – лежа на животе напротив друг друга на расстоянии 4 м. Прокатывание мяча друг другу.
 7. И.п. – сед спиной друг к другу. Передача мяча с поворотом туловища

8. И.п. – стоя, держа штангу хватом снизу - сзади бедер. Сделав вдох, медленно присесть, без паузы встать (рис. 9).



9. И.п. – стоя. Сделав наклон вперед, взять гантель и поднять ее до пояса (тяга в наклоне). При поднимании гантели – вдох, при опускании – выдох.

10. И.п. – сидя на наклонной скамье, держа гантели на весу по обеим сторонам туловища (ладони обращены внутрь). Попеременно сгибать и разгибать руки. Дыхание равномерное.

11. И.п. – лежа на наклонной доске (ноги выше головы), заложив руки за голову. Поднимать туловище, напрягая брюшные мышцы (рис. 10)

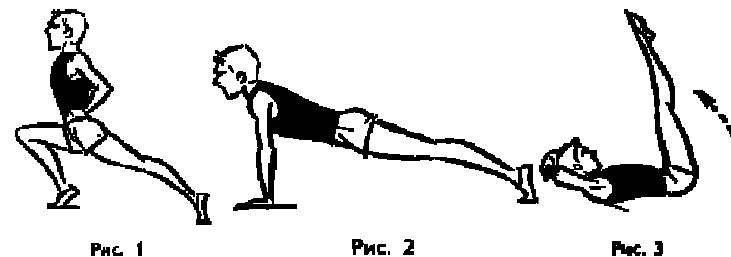


12. И.п. – лежа на наклонной доске (голова выше ног). Медленно поднимать прямые ноги, опуская их за голову.

Упражнения корригирующей гимнастики

1. «Самовытяжение». И.п. – лежа на спине, руки вверх. На три счета потянуться вверх, вытягивая позвоночный столб, носки на себя; и.п., отдохнуть.
2. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять правую ногу и левую руку, коснуться рукой ноги; и. п.; повторить с другой ноги и руки.
3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки под головой. Поднять плечевой пояс, отрывая лопатки от пола; и. п., сделать вдох.
4. И.п. – лежа на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, руки вверх ладонь на ладонь. Выполнить сед, руки вперед, не размыкая их (спина прямая); и.п., сделать вдох.
5. И.п. – лежа на спине, руки под поясницей. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу; не поднимая высоко ноги, выпрямить их, но пола не касаться.
6. И.п. – лежа на спине. Выполнить дыхательные упражнения.
7. И.п. – упор лежа, колени на полу, ноги вместе – «полуотжимания».

- 1-3 – Пружинящие наклоны вперед, руками коснуться пола; 4 – и.п.
 6. И. п.— лежа на спине, руки за головой.
 1-2 –ноги вперед, до прямого угла; 3-4 – вернуться в и.п. (рис. 3)
 7. И.п – стойка ноги вместе, руки на пояс.
 1-3 – Прыжки на месте; 4 – прыжок с поворотом на 360°
 8 Ходьба на месте с восстановлением дыхания.



Комплекс № 4.

1. И. п. – о.с.
 1-2 – руки через стороны вверх, подняться на носки; 3-4 – вернуться в и. п.
2. И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс.
 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад; 3 – наклон головы вправо; 4 – наклон головы влево.
3. И. п. – о.с., руки в стороны, пальцы сжаты в кулак.
 1-4 – четыре круговых движения руками назад; 5-8 – то же, но вперед.
4. И. п. – о.с., руки перед грудью.
 1-2 – два пружинистых движения согнутыми в локтях руками назад до отказа; 3-4 – то же, но прямыми руками.
5. И. п. – широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.
 1-2 – два пружинистых наклона направо, левую руку вверх; 3-4 – то же, но в другую сторону, правую руку вверх.
6. И. п. – сидя ноги врозь, руки в стороны.
 1 – наклониться вперед, коснуться левой рукой носка правой ноги; 2 – и. п.; 3 – наклониться вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги; 4 – и.п.
7. И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс.
 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком стойка ноги вместе, руки вверх; 3 – прыжком стойка ноги врозь, руки к плечам; 4 – прыжком и.п.

8. Ходьба на месте с восстановлением дыхания

Комплекс № 5.

- И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки ног на себя.
1-2 – руки через стороны вверх, носки ног от себя, потянуться; 3-4 – вернуться в и.п.
- И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову.
1 – приподнимая плечи, руки вперед – вправо (потянуться); 2 – И.п.;
3-4 – то же влево; 5-8 – надавливая ладонями на затылок, пружинные движения головой вперед.
- И.п. – упор лежа сзади на согнутых ногах.
1-4 – поворот на 360° через упор лежа в и.п. направо; 5-8 – то же в другую сторону.
- И.п. – лежа на спине, руки вверх.
1 – сед, согнув правую, обхватить правую руками; 2 – и.п.; 3 – сед, согнув левую, обхватить левую руками; 4 – и.п.
- И.п. – упор сидя на предплечьях, согнув ноги.
1 – опуская ноги вправо коснуться левым коленом пола (руки стараемся не отрывать); 2 – И.п.; 3-4 – то же влево
- И.п. — упор сидя, согнув ноги.
1 – опускаясь на предплечья, выпрямить ноги вперед-вверх; 2-3 – удерживать ноги на весу; 4 – и.п.
- И.п. – сед, согнув ноги, руки за голову.
1 – выпрямляя правую ногу вверх-вперёд лечь, руки вперёд; 2 – и.п.; 3-4 – то же, но выпрямляя левую ногу.

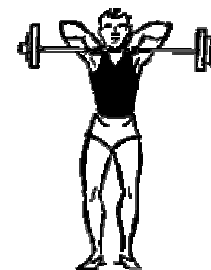
Комплекс № 6.

- И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс.
1 – правую назад на носок, руки вверх назад, прогнуться; 2 – и.п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс.
1 – Присесть на носках, колени врозь; 2 – и.п.; 3 – Сомкнуть носки. Присесть на полной ступне, колени вместе; 4 – Встать в и.п.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – присесть, гантелями опереться на пол; 2 – оттолкнувшись ногами упор лежа; 3 – упор лёжа на согнутых руках; 4 – упор лёжа; 5-6 – повторить 3-4; 7 – оттолкнувшись ногами упор присев, опереться гантелями о пол; 8 – встать, и.п.

Комплекс № 2.

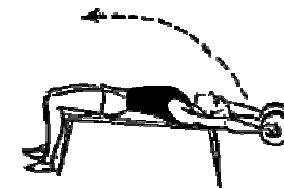
- И.п. – стойка ноги врозь. Взять штангу узким хватом (ладони обращены к бедрам) и, сгибая локти, медленно поднимать ее до подбородка. При поднимании штанги — вдох, при опускании — выдох (рис. 6)



- И.п. – стоя (или сидя на скамье). Положив пустой гриф от штанги на плечи, вращать туловище в разные стороны с максимальной амплитудой (рис. 7).



- И.п. – стоя с гантелями в руках. Поднять гантели к плечам (ладони обращены внутрь) и попеременно выжимать их над головой. Дыхание равномерное.
- И.п.— стоя. Наклонившись вперед, взять гантель в руку, согнутую под прямым углом (ладонь обращена вперед). Сгибая руку, не поднимая локтя, вернуться в и. п. (разгибание предплечья).
- И.п. – лежа на скамье, держа штангу в выпрямленных руках над грудью. Сделав глубокий вдох, опустить штангу за голову прямыми руками до уровня скамьи (рис. 8).



- И.п. – лежа на наклонной скамье. Взяв штангу на грудь хватом на ширине плеч, выжать ее вертикально. Дышать так, чтобы вдох совпадал с расширением грудной клетки.
- И.п. – лежа на наклонной скамье. Разводить гантели перед грудью.

1 – запрыгнуть на скамейку, руки к плечам; спрыгнуть со скамейки в стойку ноги врозь левой, скамейка между ног, руки вверх; 3 – запрыгнуть на скамейку, руки к плечам; 4 – прыжком и.п.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями

Комплекс № 1.

- И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу.
1 – Поднять руки назад вверх, левую вперёд на носок; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой.
- И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу.
1 – руки в стороны тыльной стороной вверх; 2 – повернуть кисти тыльной стороной вниз; 3 – повернуть ладони тыльной стороной вверх; 4 – опустить руки и.п.
- И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу.
1 – руки к плечам ладонями вниз; 2 – руки вверх, поворачивая кисти ладонями внутрь; 3 – повернуть кисти тыльной стороной внутрь; 4 – через стороны руки вниз, и.п.
- И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу.
1 – руки вперед ладонями внутрь; 2 – глубокий присед на носках, руки в стороны, не меняя положение кистей; 3 – встать, руки вперед. 4 – и.п.
- И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу.
1 – руки вперед; 2 – наклониться вперед, руки вниз. 3 – выпрямиться руки вперед; 4 – и.п.
- И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу.
1 – наклониться влево, сгибая при этом правую руку, подтягивая кисть под плечо, а левую руку по мере наклона опуская вниз, не отводя ее от ноги; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.
- И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями на пояс.
1 – левую руку в сторону, поворачивая туловище налево; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.
- И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу.
1 – руки вверх; 2 – руки в стороны ладонями кверху, мах правой вперед; 3 – приставить ногу, руки вверх; 4 – и.п.; 5-8 – то же другой ногой.
- И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу.

1 – наклон вправо; 2 – и. п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п.; 5 – наклон вперед, руками коснуться пола; 6 – и. п.; 7 – наклон назад, руки в стороны; 8 – и. п.

- И. п. – стойка ноги вместе, руки внизу.
1 – упор присев; 2 –упор лёжа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – и. п.
- И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс.
1 – правую согнутую в колене вперёд, руки в стороны; 2 – правую вперёд, руки вверх; 3 – правую в сторону, руки вперёд; 4 – и.п.; 5-8 – тоже с левой ноги.
- И. п. – лежа на спине, руки туловища.
1 – прямую правую вперёд; 2 – и. п.; 3 – прямую левую вперёд; 4 – и.п. 5 – поднять прямые ноги до 45°; 6-7 – держать; 8 – и.п.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 – Наклониться вперед, опереться руками о пол перед собой; 2-4 – переставляя руки перейти в упор лёжа; 5-8 – обратным движением вернуться в и.п.
- И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс.
1-3 – прыжки на месте; 4 – прыжок с высоким подниманием колен.

проходной способ проведения

Комплекс № 7.

- И.п. – о.с.
1-4 – три шага вперёд и приставить ногу, руки за голову; 5 – встать на носки, руки вверх; 6 – и.п.; 7-8 – повторить то же что и счет 5-6.
- И.п. – о.с.
1-4 – три шага вперёд и приставить ногу; 5 – руки назад «старт пловца»; 6 – прыжок вверх с разведением ног в стороны; 7 – приземление в полуприсед; 8 – о.с.
- И.п. – о.с., руки на пояс.
1-4 – два приставных шага в сторону; 5-7 – три пружинящих наклона; 8 – и.п.
- И.п. – о.с.
1 – взмах левой вперёд, руки вперёд; 2 – шаг левой вперёд, руки в стороны; 3-4 – то же с правой, руки в стороны; 5 – присед с поворотом туловища налево, руки за голову; 6 – встать руки в стороны; 7 – присед с поворотом туловища направо, руки за голову; 8 – встать, дугами наружу руки вниз.
- И.п. – о.с.
1-4 – три шага вперёд и приставить ногу; 5 – упор присев; 6 – упор лёжа; 7 – упор присев; 8 – встать в и.п.
- И.п. – о.с.

- 1 – шаг левой; 2 – шаг правой; 3-5 – махом одной, толчком другой переверот влево (колесо) в стойку ноги врозь; 6 – приставить ногу и о.с. левым боком к направлению движения; 7-8 – поворот налево в и.п.
7. И.п. – о.с., руки на пояс.
1 – шаг левой, руки вперёд; 2-3 – два шага вперёд, круг руками книзу на каждый счёт; 4 – приставляя правую, руки на пояс; 5 – поворот туловища налево, руки в стороны; 6 – и.п.; 7 – поворот туловища направо, руки в стороны; 8 – и.п.
8. И.п. – о.с.
1 – наклоном вперёд и опираясь на пол упор стоя согнувшись; 2-3 – переставляя руками перейти в упора лёжа; 5 – согнуть руки; 6 – разогнуть руки; 7 – толчком ног упор присев; 8 – и.п.
9. И.п. – о.с., руки в стороны.
1 – мах левой вперёд, руки вперёд ладонями книзу; 2 – шаг левой, руки в стороны; 3-4 – то же правой; 5 – приставляя левую, упор присев; 6 – встать, дугами наружу руки вверх, хлопок в ладони; 7 – упор присев; 8 – и.п.
10. И.п. – о.с., руки на пояс.
1-2 – продвигаясь вперёд, два прыжка на левой; 3-4 – то же на правой; 5 – прыжком стойка ноги врозь; 6 – прыжком стойка ноги скрестно, правая впереди; 7 – прыжком стойка ноги врозь; 8 – прыжком и.п.; 9-16 – то же с правой ноги.

Упражнения для мышц верхних конечностей.

- И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Руки поднимите через стороны вверх, возвратите их в и.п.
- И.п. стоя, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. Поочередно поднимайте руки вверх, одновременно разгибая пальцы.
- И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, правая рука поднята вверх, левая опущена. Маховая смена положения рук.
- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти у плеч. Делайте круговые движения согнутыми руками вперёд, затем назад.
- И.п. стоя, ноги шире плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Рывками делайте отведение локтей назад.
- И.п. то же, но руки вытянуты вперёд. Выполняйте перекрестные движения руками.

- И.п. – лёжа на спине, головой к скамейке, хват за дальний край продев руки под скамейкой.
1 – поднимая ноги коснуться голенью скамейки; 2 – выпрямляясь стойка на лопатках; 3 – согнуться, коснуться голенью скамейки; 4 – и.п.
- И.п. – сед на пятках, лицом к скамейке, руки под скамейкой, хват за дальний край.
1-2 – выпрямляясь стойка на коленях, скамейку вперёд; 3-4 – и.п.
- И.п. – стойка ноги вместе, скамейка сверху.
1 – правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – присед; 4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги.
- И.п. – стойка ноги вместе, скамейка на правом плече.
1 – прыжок в стойку ног врозь, скамейка вверх; 2 – прыжок в стойку ноги вместе, скамейка на левом плече; 3 – прыжок в стойку ног врозь, скамейка вверх; 4 – прыжок в и.п.

Комплекс № 3.

- И.п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу.
1 – левую на скамейку, руки в стороны; 2 – наклон влево, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – приставить левую, и.п. (Повторить 5-6 раз затем то же на другую ногу).
- И.п. – о.с. стоя на скамейке.
1 – наклониться вперёд, захватить руками край скамейки; 2-3 – пружинящие наклоны, сгибая руки подтягивать туловище к ногам; 4 – и.п.
- И.п. – стойка ноги врозь, лицом к скамейке, руки на пояс.
1 – упор стоя согнувшись, руки на скамейке; 2 – толчком ног упор лёжа; 3 – толчком ног упор стоя согнувшись; 4 – и.п.
- И.п. – упор стоя на коленях продольно.
1-2 – поднять левую руку и правую ногу вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с другой руки и ноги.
- И.п. – сидя на скамейке, продольно, ноги прямые, руками держаться за передний край.
1 – поднять правую ногу вверх; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу вверх; 4 – и.п.; 5 – поднять обе ноги вверх; 6-7 – держать ноги верху; 8 – и.п.
- И.п. – лёжа на животе поперёк скамейки, руки в упоре на полу.
1 – прогнуться, руки вверх в стороны, ноги вверх; 2-3 – держать; 4 – и.п.
- И.п. – стойка ноги врозь правой, скамейка между ногами, руки на пояс.

- 1 – согнуть руки, правую ногу назад; 2 – и.п.; 3 – согнуть руки, левую ногу назад; 4 – и.п.
4. И.п. – сед поперёк, ноги врозь, руки в стороны.
1-3 – три пружинистых наклона к правой ноге, руками касаясь носка; 4 – и.п.; 5-8 – то же к левой.
5. И.п. – упор стоя на коленях продольно.
1 – правую руку вверх, левую ногу назад, прогнуться; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой руки и ноги.
6. И.п. – сед продольно, ноги вместе, хват за передний край.
1 – сед согнув ноги, колени как можно ближе к груди; 2 – выпрямить ноги, сед углом; 3 – сед согнув ноги; 4 – и.п.
7. И.п. – упор лёжа, руки на скамейке.
1 – толчком ног упор присев на скамейке; 2 – разгибая ноги упор стоя согнувшись; 3 – упор присев на скамейке; 4 – толчком ног и.п.
8. И.п. – о.с., скамейка справа, руки на пояс.
1 – прыжок на месте; 2 – прыжок вправо через скамейку; 3-4 – то же в обратную сторону в и.п.

Комплекс № 2. (со скамейкой)

1. И.п. – о.с., скамейка внизу, хват левой рукой за передний край, правой за дальний.
1-4 – круговое вращение руками влево. 5-8 – круговое вращение руками вправо.
2. И.п. – лёжа на спине, головой скамейке, хват за дальний край продев руки под скамейкой.
1 – скамейку вперёд; 2 – опустить скамейку на бёдра; 3 – скамейка вперёд; 4 – и.п.
3. И.п. – стойка ноги врозь в полу наклоне, скамейка на спине, хват правой рукой за ближний край а левой рукой за дальний.
1-2 – скамейка вверх, прогнуться; 3-4 – опуская скамейку и.п.
4. И.п. – стойка ноги врозь, скамейка справа.
1 – наклон вправо, правой рукой хват за ближний край скамейки левой за дальний; 2 – выпрямиться, скамейка вверх; 3 – опустить скамейку на правое плечо; 4 – выпрямляя руки, скамейка вверх; 5 – опустить скамейку на левое плечо; 6 – скамейка вверх; 7 – наклон влево, опустить скамейку на пол; 8 – выпрямиться; 9-16 то же в обратную сторону.

7. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Круговые движения плечами вперёд и назад.
8. И.п. стоя, правая нога впереди, левая – сзади, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак, левая рука впереди, правая сзади. Поочерёдно меняйте положение рук – «бокс».
9. И.п. стоя, ноги вместе, руки вверх. Сделайте глубокий выпад ногой вперёд, маховым движением отводя одновременно обе руки назад.
10. И.п. то же, только кисти рук соединены. Поднимитесь на носки с прогибом и пружинящим отведением рук назад.
11. И.п. стоя, ноги вместе, руки внизу за спиной. Делайте наклоны туловища в стороны с подниманием соединённых кистей рук за спиной.
12. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу сомкнуты в кистях. Делайте круговые движения руками то влево, то вправо. Корпус не поворачивайте.
13. И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения плечами вперёд и назад.
14. И.п. стоя, ноги вместе, руки в стороны. Наклоняйте туловище вперёд, делая одновременно круговые движения руками вперёд, постепенно выпрямляясь – руки двигаются назад.
15. И.п. стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделайте выпад левой ногой вперёд, правую руку поднимите вверх, прогнитесь. Вернитесь в и. п. То же левой ногой и правой рукой.
16. И.п. стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделайте упор присев, упор лёжа, упор присев и вернитесь в и. п.
17. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прогнитесь назад, руками достаньте пятки.
18. И.п. стоя, ноги вместе, руки за головой, локти направлены вперёд. Приподнитесь на носках, локти разведите в стороны, соедините лопатки.

Общеразвивающие упражнения в парах

Упражнения в парах могут выполняться без предметов и с предметами. Партнёры могут выполнять задание как одновременно, так и поочерёдно. При поочерёдном выполнении упражнения партнёр может либо оказывать сопротивление, увеличивая нагрузку, либо оказывать содействие в выполнении задания

Комплекс № 1.

- И.п. – стоя друг за другом.
1-2 – «А» стоит впереди, поднимает руки через стороны вверх; 3-4 – руки вниз, и.п. («Б» оказывает сопротивление, держа партнёра за кисти).
- И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены в кистях.
1 – выпад левой вперёд, прогнуться; 2 – и.п.; 3-4 – то же с правой ноги.
- И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки прямые на плечах партнёра.
1-3 – пружинящие наклоны «А» – влево, «Б» – вправо; 4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону.
- И.п. – стоя лицом друг к другу, левая нога впереди, руки прямые на плечах партнёра.
1-3 – пружинящие наклоны вперёд; 4 – прыжком смена положений ног, правая впереди; 5-7 – пружинящие наклоны вперёд; 8 – и.п.
- И.п. – «А» упор лёжа ноги врозь, «Б» удерживает ноги партнёра у пояса.
1 – «А» согнуть руки, «Б» присесть; 2 – и.п.; 3-4 – повторить; (8-10 повторений затем поменяться местами).
- И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вперёд прямые, держаться за руки партнёра.
1 – «А» присед на правой, левую вперёд; 2 – и.п.; 3 – «Б» присед на правой, левую вперёд; 4 – и.п.; 5 – одновременное приседание на правой, левую вперёд; 6 – и.п.; 7-8 – повторить счёт 5-6. (5-6 повторений затем меняем ногу).
- И.п. – сед лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в стопы партнёра.
1 – выпрямить левую ногу вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой ногой; 5 – выпрямить обе ноги вверх; 6 – и.п.; 7-8 – повторить счёт 5-6.
- И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях.
1 – присесть; 2 – и.п.; 3-4 – повторить.

Комплекс № 2.

- И.п. – встать спиной друг к другу, взявшись за руки.
1-2 – руки через стороны вверх, подняться на носки; 3-4 – и.п.
- И.п. – встать лицом друг к другу, руки на плечи
1-3 – пружинящие наклона прогнувшись вперед; 4 – и.п.
- И.п. – встать лицом друг к другу, руки на плечи.

1 – прыжок на месте, на двух ногах, мяч на грудь; 2 – прыжок на месте, на двух ногах, мяч вверх; 3 – прыжок на месте, на двух ногах, мяч вперёд; 4 – прыжок на месте, на двух ногах, мяч вниз.

Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки

Гимнастическая скамейка, используется для групповых занятий ОРУ.

Длина её 4 м, ширина 24 см, высота 30 м. В нижней ее части смонтирован брус шириной 10 см для выполнения упражнений в равновесии.

Использование в занятиях гимнастической скамейки помогает решить следующие задачи:

- внесение разнообразия в занятие;
- повышение интереса к занятиям;
- совершенствование чувства равновесия;
- развитие умения ведения коллективных действий.

Данная группа упражнений делится на собственно упражнения со скамейкой (в качестве отягощения) и на скамейке (в качестве опоры).

Если плечевая ось параллельна длине скамейки – это продольное положение, а положение при котором плечи находятся поперёк – поперечное.

При проведении упражнений с использованием скамейки занимающиеся делятся на группы по 5 – 8 человек, располагаясь по одну сторону от неё. Можно располагать по обе стороны от скамейки, в шахматном порядке чтобы исключить её опрокидывание.

Комплекс № 1. (на скамейке)

- И.п. – о.с., скамейка справа.
1 – правую ногу на скамейку, руки в стороны; 2 – встать на скамейку, руки вверх; 3 – шаг вправо на пол, левая на скамейке, руки в стороны; 4 – приставляя левую о.с.; 5-8 – в обратном порядке в и.п.
- И.п. – упор сидя сзади, руки на скамейке.
1 – разгибая руки и тазобедренные суставы, упор лёжа сзади; 2 – присед до касания ягодицами пяток; 3 – выпрямляясь упор лёжа сзади; 4 – и.п.
- И.п. – упор лёжа руки на полу, ноги на скамейке.

- 1 – поворачивая туловище налево, развести руки в стороны, удерживать мяч на ладони правой; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо с удержанием мяча на ладони левой.
4. И.п. – лёжа на спине, мяч зажат между стоп прямых ног, руки вдоль туловища ладони вниз.
1-2 – поднять прямые ноги вверх, удерживая мяч; 3-4 – и.п.
5. И.п. – лёжа на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, мяч в полусогнутых руках сверху, касается пола за головой.
1-2 – опираясь на ноги и руками на мяч, поднять таз приняв положение «мост»; 3-4 – и.п.
6. И.п. – выпад левой ногой вперёд, мяч сзади в прямых руках.
1-3 – выпрямляя левую ногу, пружинящие наклоны вперёд, отводить мяч назад до отказа; 4 – и.п. (5 – 7 повторений а затем меняем впереди стоящую ногу)
7. И.п. – стойка ноги врозь, мяч между стопами.
1 – прыжок ноги врозь скрестно правой, мяч между стопами; 2 – прыжок ноги врозь в и.п.; 3 – прыжок ноги врозь скрестно левой; 4 – прыжок ноги врозь в и.п.

Комплекс № 3. (с большим мячом)

1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.
1-2 – мяч вверх, подняться на носки, потянуться; 3-4 – и.п.
2. И.п. – стойка ноги вместе, мяч внизу.
1 – мяч на грудь; 2 – мяч вверх, потянуться; 3 – мяч на грудь; 4 – и.п.
3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.
1 – мяч вверх; 2 – наклон вперёд, коснуться мячом пола; 3 – выпрямиться мяч вверх; 4 – опустить мяч, и.п.
4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч сзади внизу.
1 – наклониться назад, положить мяч на пол; 2 – выпрямиться, стойка ноги врозь; 3 – наклониться назад, взять мяч; 4 – выпрямиться, и.п.
5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч впереди.
1 – мах правой вперёд, коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги.
6. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.
1-2 – присесть, мяч вперёд; 3-4 – и.п.
7. И.п. – стойка ноги вместе, мяч внизу.

- 1-7 – мах правой ногой в стороны; 8 – и.п.; 9-15 – махи левой ногой в стороны; 16 – и.п.
4. И.п. – встать правым боком друг к другу, держась за правые предплечья, левую руку в сторону, левую ногу назад на носок.
1-7 – Махи левой ногой вперед; 8 – повернуться на 180°; 9-15 – то же повторить с другой ноги; 16 – повернувшись на 180° и.п.
5. И.п. – Встать спиной друг к другу, держась под локти.
1-2 – присед, опираться на спину партнёра; 3-4 – и.п.
6. И.п. Упражнение «Мяч»: встать друг за другом, второй партнер кладет руки на плечи первому.
По сигналу первый начинает подпрыгивать вверх, второй создает эффект сопротивления, нажимая первому на плечи

Комплекс № 3.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены внизу
1-2 – руки вверх, подняться на носки, потянуться; 3-4 – и.п.
2. И.п. – стоя лицом друг к другу в выпаде левой, руки сцеплены в кистях, левая рука согнута и отведена назад, правая прямая.
1-2 – выпрямить левую преодолевая сопротивление партнёра, согнуть правую оказывая сопротивление партнёру; 3-4 – выпрямить правую преодолевая сопротивление партнёра, согнуть левую оказывая сопротивление партнёру, и.п.
3. И.п. – стоя спиной друг к другу в стойке ноги врозь, руки сцеплены в кистях в стороны.
1 – наклон в сторону, руки вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону
4. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, руки на плечах партнёра.
1-3 – пружинящие наклоны вперёд, надавливая на плечи партнёра; 4 – и.п.
5. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены сверху.
1-2 – первый номер выполняет наклон вперёд, второй прогнувшись лежит на спине первого; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же выполняет второй номер.
6. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки сцеплены, вперёд в стороны.
1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги.
7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях.
1-2 – опираясь на спину партнёра присед; 3-4 – встать в и.п.
8. И.п. – стойка ноги врозь лицом к партнёру, руки сцеплены вперёд.
1 – присесть на правой ноге; 2 – встать в и.п.; 3-4 – то же с другой ноги.
9. И.п. – стойка ноги вместе лицом друг к другу, руки на плечи партнёра.

1-3 прыжки на месте; 4 – прыжком поменяться с партнёром местами, руки на плечах; 5-8 то же, вернуться в и.п.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой

Упражнения со скакалкой развивают прыгучесть, согласованность движений, совершенствуют временную точность движений. Обучение упражнениям со скакалкой надо начинать в младших классах.

Скакалки, шнур из пеньковой веревки или резины, длина короткой скакалки 2-3 м., длиной – 4-5 м.

Обучение упражнениям со скакалкой надо начинать с формирования правильного навыка вращения скакалки. Эти упражнения выполняются на месте, без подскоков; скакалку сложенную вдвое, занимающиеся вращают поочередно правой и левой рукой. Вращение скакалки должно осуществляться главным образом за счёт движений кистью. Затем вращение скакалки одной рукой (сбоку) сочетают с подскоками. Подскок должен выполняться в момент удара скакалкой о пол. После освоения этих упражнений приступают к разучиванию различных подскоков через скакалку.

Комплекс № 1.

1. И.п. – о.с., скакалка вчетверо, внизу.
1-2 – натягивая скакалку, руки вверх, левую в сторону на носок, прогнуться; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги.
2. И.п. – сед ноги врозь, скакалка вдвое, сзади.
1-2 – выкрутом вперёд наклон вперёд, опуская скакалку за стопу правой ноги; 3-4 – выкрутом назад и.п.; 5-8 – то же к левой ноге.
3. И.п. – лёжа на животе, скакалка, сложенная вдвое, за спиной.
1 – отвести руки назад, прогнуться; 2-3 – держать; 4 – и.п.
4. И.п. – стойка на коленях, скакалка, сложенная вдвое, внизу.
1 – натягивая скакалку, руки вверх, левую ногу в сторону на носок; 2-3 – пружинящие наклоны влево; 4 – и.п.; 5-8 – то же вправо.
5. И.п. – о.с., скакалка вчетверо, сзади.
1-3 – наклоняясь вперёд, опустить скакалку до середины голени и три пружинящих наклона, сгибая руки, притягивая туловище к ногам; 4 – и.п.

1-2 – руки через стороны вверх, передать мяч в правую руку; 3-4 – руки через стороны вниз; 5-6 руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку; 7-8 – и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке.
1 – поворот влево, руки вперёд, передать мяч в правую руку; 2 – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке; 3 – поворот влево, руки вперёд, передать мяч в левую руку; 4 – и.п.
3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу, в левой руке.
1 – наклон вперёд, передать мяч за головой в правую руку; 2 – выпрямиться, стойка ноги врозь, мяч в правой руке, внизу; 3 – наклон вперёд, передать мяч за головой в левую руку; 4 – выпрямиться, и.п.
4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу, в левой руке.
1 – наклон вправо, руки через стороны вверх, передать мяч в правую руку; 2 – опустить руки, выпрямиться; 3 – наклон влево, руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку; 4 – опуская руки, выпрямиться, и.п.
5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверху.
1 – наклон вперёд, положить мяч на пол; 2 – выпрямиться, руки вверх; 3 – наклон вперёд, взять мяч; 4 – выпрямляясь и.п.
6. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке.
1 – глубокий присед, передать мяч внизу в левую руку; 2 – встать руки в стороны; 3 – глубокий присед, передать мяч внизу в правую руку; 4 – встать в и.п.
7. И.п. – стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мяч на полу между ног.
На каждый счёт прыжок со сменой ног.
8. И.п. – Стойка ноги вместе, руки на пояс, мяч на полу впереди.
1-4 – прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо; 5-8 – то же но влево.

Комплекс № 2. (с набивным мячом)

1. И.п.- стоя, правая нога сзади на носок, мяч внизу.
1 – поднять мяч над головой, прогнуться; 2 – согнуть руки в локтях, опустить мяч за голову; 3 – разгибая руки, поднять мяч вверх, прогнуться; 4 – и.п.
2. И.п. – стойка на коленях, мяч внизу.
1-2 – садясь на пятки, не сгибая спины, наклониться вперёд, мяч прямыми руками поднять вверх (смотреть на мяч); 3-4 – и.п.
3. И.п. – сед ноги врозь, мяч вверху.

4. И.п. – стойка ноги вместе, палка за спину, удерживается в локтевых сгибах.
1 – выпад левой в сторону, наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – выпад правой в сторону, наклон влево; 4 – и.п.
5. И.п. – лёжа на спине, палка вверх.
1-2 – сгибаемая правую перемахнуть ей через палку и выпрямить вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же левой ногой.
6. И.п. – узкая стойка ноги врозь, палка вниз.
1-2 – глубокий присед, палку вперёд; 3-4 – и.п.
7. И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс, палка на полу справа.
1 – подскок на месте; 2 – прыжок боком через палку; 3 – прыжок на месте; 4 – прыжок боком через палку в и.п.

Упражнения с гимнастической палкой в движении

1. Палка на грудь, палка вверх, палка на грудь, палка вниз.
2. Палка на лопатках, ходьба на носках.
3. Палка за спиной хватом снизу, рывковые движения.
4. Палка на лопатках, ходьба на пятках.
5. Палка под локти, ходьба с высоким подниманием бедра.
6. Имитация движения гребли.

Общеразвивающие упражнения с мячами

Для выполнения упражнений могут использоваться резиновые мячи (большие и малые) и набивные мячи. Набивные мячи туго набитые морской травой, волосом или другим материалом. Диаметр 31-40 см, вес 1-5 кг.

Оказывают разностороннее воздействие на занимающихся. Доступны и разнообразны, эмоциональны. С их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках к моментальному расслаблению при его ловле.

В различных движениях ногами, руками, туловищем мяч используется как отягощение и в качестве опоры. Упражнения с мячом так же имеют большое корректирующее значение.

Комплекс № 1. (с малым мячом)

1. И.п. – стойка ноги вместе, мяч в левой руке.

6. И.п. – лёжа на спине ноги вперёд, скакалка, сложенная вдвое, натянута руками на ступнях ног.
1-2 – перекат назад, носками коснуться пола за головой, скакалка натянута;
3-4 – и.п.
7. И.п. – лёжа на спине, скакалка, сложенная вдвое вверху.
1-2 – сгибаемая ноги, перемах ногами в стойку на лопатках, без поддержки руками; 3-6 – держать; 7-8 – и.п.
8. И.п. – широкая стойка ноги врозь на скакалке, концы её в руках.
1 – наклон вперёд, натягивая скакалку, левой кистью коснуться стопы правой ноги; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой рукой к левой ноге.
9. И.п. – сед, скакалка, сложенная вчетверо, вверху.
1 – сед углом, скакалку вперёд, до касания носков; 2 – и.п.; 3-4 – повторить;
5-6 – сгибаемая ноги, перемах в сед, скакалка под коленями; 7-8 – обратным движением и.п.
10. И.п. – о.с., скакалка вчетверо, вверху.
1 – согнуть левую ногу, скакалку вниз, обхватив голень подтянуть ногу к груди; 2 – и.п.; 3-4 – то же с правой ноги; 5 – присед, скакалку вперёд; 6 – и.п.;
7-8 – повторить счёт 5-6.
11. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка под стопой левой ноги, концы скакалки в согнутых вперёд руках.
1 – натягивая скакалку, поднять левую, согнутую в колене вперёд; 2 – разгибая левую ногу вперёд, равновесие; 3 – и.п.; 4 – смена ног; 5-8 – то же с правой ноги.
12. И.п. – о.с., стоя на скакалке, концы её в согнутых вперёд руках.
1 – выпад левой, руки в стороны, натягивая скакалку; 2-3 – пружинящие сгибания левой ноги; 4 – и.п.; 5-8 – то же с правой.
13. И.п. – о.с., скакалка сзади.
1-2 – два прыжка на левой с вращением скакалки вперёд; 3-4 – то же на правой; 5-8 – прыжки на двух.

Комплекс № 2.

1. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка внизу, вчетверо.
1-2 – Скакалку вверх назад, правую ногу назад на носок; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же другой ногой.
2. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка вдвое внизу.

- 1-2 – Натягивая скакалку, выкрут прямыми руками назад; 3-4 – обратным движением и.п.
3. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка сложенная вчетверо сзади внизу.
1-2 – Наклониться вперед, скакалку назад вверх; 3-4 – и.п.
 4. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка сложенная вдвое вверху.
1 – натягивая скакалку наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
 5. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка, сложенная вчетверо, вверху.
1 – наклон вперед, положить скакалку на пол возле ног (ноги не сгибать); 2 – выпрямиться (без скакалки); 3 – наклон вперед, взять скакалку; 4 – выпрямиться, и.п.
 6. И.п. – лежа на спине, скакалка вчетверо вверху.
1 – поднимая ноги и продеть скакалку; 2 – опуская ноги, положение лёжа на спине скакалка под бёдрами; 3-4 – обратным движением и.п.
 7. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка, сложенная вчетверо, внизу.
1 – сгибаемая правую ногу, перешагнуть через скакалку в стойку ноги врозь правой; 2 – сгибаемая левую перешагнуть через скакалку, в стойку ноги вместе, скакалка внизу сзади; 3 – перешагнуть правой в стойку ноги врозь левой; 4 – перешагнуть левой в и.п.
 8. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка внизу, правая нога на середине скакалки.
1 – натягивая скакалку, правую прямую вперед; 2 – держать; 3 – и.п.; 4 – смена ноги; 5-8 – то же другой ногой.
 9. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка внизу сзади. Вращая скакалку вперед, выполнять прыжки ноги вместе.

Комплекс № 3.

1. И.п. – о.с. стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.
1 – скакалку вверх, правую назад на носок; 2 – и.п.; 3 – скакалку вверх, левую назад на носок; 4 – и.п. (рис. 4-1).
2. И.п. – о.с., скакалка сложенная вчетверо за головой.
1 – левую в сторону на носок, скакалку вверх; 2 – наклон влево; 3 – выпрямиться; 4 – приставляя ногу и.п. (рис. 4-2).
3. И.п. – широкая стойка ноги врозь, правой рукой держать один конец скакалки, на другой конец скакалки наступить левой ногой, левой рукой держать скакалку за середину.

2. И.п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках.
1 – поворот вправо, палку вверх; 2 – и.п.; 3 – поворот влево, палку вверх; 4 – и.п.
3. И.п. – лежа на спине, палка внизу.
1 – сед, палку вверх; 2 – наклон, коснуться палкой носков; 3 – сед, палку вверх; 4 – и.п.
4. И.п. – лежа на спине, палка вверху.
1 – мах правой вперед, палку вперед, коснуться поднятой ноги; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой.
5. И.п. – о.с., палка внизу.
1 – шаг правой назад, палку вверх; 2 – наклон вперед, палку вниз; 3 – выпрямиться, палку вверх, 4 – приставить ногу, и.п.; 5-8 – то же с другой ноги.
6. И.п. – о.с., палка за головой.
1 – выпад правой вперед, палку вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги.
7. И.п. – ноги врозь, палка вперед.
1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой.
8. И.п. – о.с., палка внизу.
1 – мах правой вперед, палку вверх; 2 – правую назад на колено, палку вперед; 3 – вставая мах правой вперед, палку вверх; 4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги.
9. И.п. – палка вверху.
1 – поднять правую, согнутую в колене, палку вниз, прижать ногу к животу; 2 – и.п. 3-4 – то же с другой ноги.
10. И.п. – о.с. палка на груди.
1 – присед, палку вперед; 2 – и.п.; 3 – присед, палку вверх; 4 – и.п.

Комплекс № 3.

1. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу.
1-2 – палку вверх, правую назад на носок, прогнуться; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги.
2. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу.
1 – палку вверх, левую в сторону; 2 – выпад влево, палку назад вниз выкрут прямыми руками; 3 – выпрямляя левую в стойку на правой левая в сторону, палка вверх; 4 – и.п.
3. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверху.
1 – наклон вперед, палку положить на пол; 2 – выпрямиться, стойка ноги врозь; 3 – наклон вперед, взять палку; 4 – выпрямляясь и.п.

Вначале изучают упражнения в основных плоскостях (лицевой, боковой), а затем в промежуточных. Для усложнения упражнений в них включают различные сочетания движений руками с палкой, с движениями туловища, ног, головы.

Комплекс № 1.

1. И.п. – о.с., палку вниз.
1 – левую назад на носок, палку на грудь; 2 – палку вверх, прогнуться; 3 – палку на грудь; 4 – приставляя левую и.п.; 5-8 – то же с правой.
2. И.п. – сед ноги врозь, палку вперёд.
1-2 – выкрутом назад палку назад; 3-4 – выкрутом вперёд и.п.; 5 – поворот вправо; 6 – и.п.; 7 – поворот влево; 8 – и.п.
3. И.п. – о.с., палка сзади.
1 – наклон, палку опустить вниз к пяткам; 2-3 – прижать палку к ногам и сгибая руки подтянуть грудь и голову к ногам; 4 – и.п.
4. И.п. – сед, палку вверх.
1 – сед углом, палку вперёд до касания носков ног; 2 – и.п.; 3-4 – повторить; 5-6 – сгибая ноги перемах в сед, палка под ногами; 7-8 – перемах назад в и.п.
5. И.п. – лёжа на спине, палка вверх.
1-2 – сгибая ноги перемах, палка за спину, руки согнуть в локтях, стойка на лопатках; 3-6 – держать; 7-8 – и.п.
6. И.п. – о.с., палку одним концом в левую руку, вторым на пол к стопе левой ноги.
1-2 – опираясь на палку, присед на левой, правую вперёд; 3-4 – и.п. (повторить 5-6 раз затем то же на другую ногу)
7. И.п. – о.с., палку свободным концом на пол, руками опираемся на палку.
1-3 – пружинящие приседания; 4 – и.п.
8. И.п. – о.с., палку вниз.
1 – прыжок на месте, палку на грудь; 2 – прыжок ноги врозь, палку вверх; 3 – прыжок ноги вместе, палку на грудь; 4 – прыжок ноги вместе, палку вниз; 5 – прыжок ноги врозь, палку вверх; 6 – прыжок ноги вместе, палку вниз; 7-8 – повторить счёт 5-6.

Комплекс № 2.

1. И.п. — о.с.
1 – палку вверх, правую в сторону на носок; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги.

1 – наклон вперед, натягивая скакалку, левой рукой (ладонью) коснуться носка правой ноги; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги; 4 – и.п.; (рис. 4-3).

4. И.п. – ноги врозь, скакалка вчетверо сзади внизу.
1 – повернуться вправо, прогнуться; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону. (рис. 4-4).
5. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, скакалка вчетверо вверху.
1 – наклониться вперед; 2-3 – держать положение наклона; 4 – и.п. (рис. 4-5).
6. И.п. – основная стойка, скакалка вдвое внизу.
1-2 – присесть на носках, скакалку вперед; 3-4 – и.п. (рис. 4-6).
7. И.п. – скакалкой положить на пол в форме круга. Стоя в кругу, руки на пояс.
1 – прыжок на обеих ногах, из круга и в круг, вперёд; 2 – прыжок на обеих ногах, из круга и в круг, назад; 3 – прыжок на обеих ногах, из круга и в круг, вправо; 4 – прыжок на обеих ногах, из круга и в круг, влево (рис. 4-7).

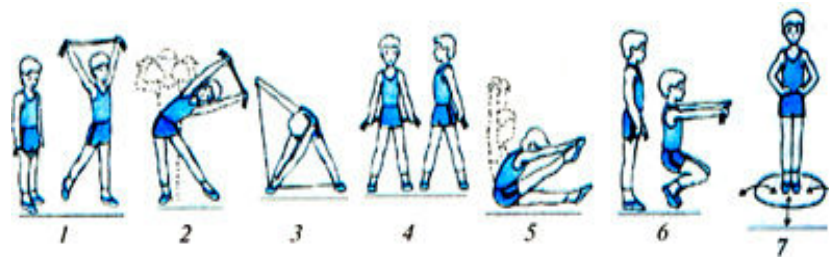


Рис 4 общеразвивающие упражнения со скакалкой

Общеразвивающие упражнения с обручем

Комплекс № 1.

1. И.п. – о.с., обруч впереди вертикально прямыми руками, хватом снизу.
1 – обруч вверх, левую назад на носок; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги (рис. 5-6).
2. И.п. – о.с., обруч вертикально за спиной.
1-2 – обруч назад, подняться на носки; 3-4 – и.п. (рис. 5-1).
3. И.п. – упор сидя, ноги согнуты, обруч на полу перед носками.
1 – сед ноги врозь; 2 – и.п.; 3 – сед углом; 4 – и.п. (рис. 5-2).

4. И.п. – лежа на спине, обруч горизонтально на груди.
1-2 – приподнимая обруч и сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить ноги;
3-4 – обратным движением и. п. (рис. 5-5).
5. И.п. – о.с., обруч держать впереди хватом сверху.
1 – левую отставить в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой ногой (рис. 5-3).
6. И.п. – о.с. в центре обруча.
1 – присесть, взять обруч; 2 – встать, обруч вверх горизонтально; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – встать в и.п. (рис. 5-4).
7. И.п. – обруч держать перед собой хватом снизу.
Вращая обруч вниз и назад, выполнить прыжки на обеих ногах. (рис. 5-7).

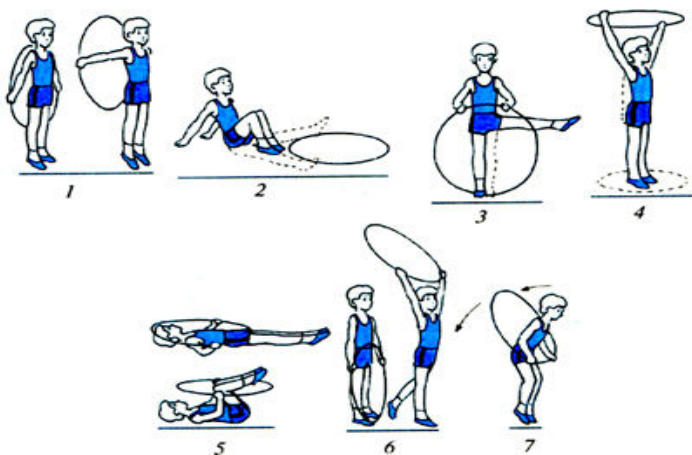


Рис. 5. Общеразвивающие упражнения с обручем.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке

Гимнастическая стенка, высота 320 см, ширина 100 см.

Комплекс № 1.

1. И.п. – стойка спиной вплотную к стенке, хват немного выше уровня головы.
1-2 – разгибая руки прогнуться в грудном отделе; 3-4 – и.п.
2. И.п. – упор лёжа, руки на полу, ноги на второй рейке.
1 – упор лёжа на согнутых руках. 2 – выпрямляя руки упор лёжа согнувшись.
3 – упор лёжа на согнутых руках. 4 – и.п.

3. И.п. – вис стоя лицом к снаряду, на расстоянии шага, хват на уровне пояса.
1-2 – два пружинистых наклона; 3 – мах правой ногой назад; 4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ногой.
4. И.п. – сед спиной к стенке с согнутыми ногами, хват за рейку над головой.
1-2 – опираясь на руки, разгибая ноги, встать в «мост»; 3-4 – и.п.
5. И.п. – вис спиной к стенке.
1 – согнуть левую ногу; 2 – согнуть правую ногу; 3 – выпрямить ноги в вис углом; 4 – и.п.
6. И.п. – лицом к стенке, вис стоя ноги врозь, на второй рейке, согнувшись, хват на уровне плеч.
1 – одновременно двумя руками перехват на рейку ниже. 2 – одновременно двумя руками перехват на рейку ниже; 3 – одновременно двумя руками перехват на рейку выше. 4 – одновременно двумя руками перехват на рейку выше, и.п.
7. И.п. – вис стоя на полу лицом к снаряду, хват на уровне головы.
1 – помогая руками, наскок в вис присев на 3-ю рейку. 2 – соскок в и.п. 3-4 – повторить.
8. И.п. – вис стоя, ноги врозь, на полу, лицом к снаряду, хват на уровне пояса.
1 – присесть на левой ноге, правую в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же на правой ноге.

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками

Палки применяемые для упражнений бывают железные и деревянные. Длина палки 100-110 см, толщина – 2-4 см, вес 0,5-3 кг. Способы держания палки: обычный хват (сверху) – палка удерживается двумя руками за концы; Хват снизу – хват противоположный первому; Разный хват – одна рука хват сверху, а другая хват снизу; Узкий хват – хват за середину палки обеими руками, кисти рядом; Обратный хват – хват, образуемый поворотом рук внутрь.

Упражнениям с палкой надо обучать после того как ученики хорошо освоят основные положения рук и движения руками без палки. Вначале целесообразно изучать движения с горизонтальным положением палки, поскольку занимающимся легче осуществлять контроль за положением палки. Затем постепенно переходят к упражнениям с вертикальным и наклонным положением палки.