

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна

Должность: проректор по учебной работе

Дата подписания: 08.03.2023 14:44:12

Уникальный программный ключ:

0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda56d089

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Юго-Западный государственный университет» (ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по учебной работе

О.Г. Локтионова

« 08 » 03

20



ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: БАЗОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ

Методические рекомендации к самостоятельным занятиям студентов всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения

Курск – 2022

УДК 378.1/796

Составитель: С.В. Токарева, А.Н. Бекетов

Рецензент

Кандидат педагогических наук, профессор А.А. Хвастунов

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации к самостоятельным занятиям студентов всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: С.В. Токарева, А.Н. Бекетов. - Курск. - 2022. - 25 с.

Излагаются методические рекомендации по подготовке к самостоятельным занятиям по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды.

Даются рекомендации относительно общих принципов подготовки к самостоятельным занятиям, дается краткое содержание комплексов упражнений, рекомендуемая литература, техника безопасности при проведении занятий. Методические рекомендации соответствуют требованиям программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды.

Подписано в печать . Формат 60x84 1/16.

Усл. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж экз. Заказ. 1514 Бесплатно.

Юго-Западный государственный университет.

305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

| | |
|--|----|
| Введение | 4 |
| 1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ | 5 |
| Правила проведения самостоятельных занятий | 5 |
| 1.2 ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ, ОДЕЖДЕ И ОБУВИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ..... | 6 |
| 2. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ | 7 |
| 2.1 ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ОРУ | 7 |
| Комплексы общеразвивающих упражнений..... | 7 |
| 2.2 СПЕЦИФИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОРУ | 8 |
| 2.5 ОБУЧЕНИЕ ОРУ | 11 |
| 2.6 ДОЗИРОВКА ОРУ..... | 12 |
| 3. КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ..... | 13 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 37 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 37 |

Введение

Форма организации процесса физического воспитания должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым учащимся ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками, способностями, личностными установками, потребностями, притязаниями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности

Самостоятельная работа основную часть времени, отводимого на изучение дисциплины и является одной из основ формирования у обучаемых знаний и умений в сфере физической культуры и спорта и физкультурном образовании. Получение обучаемыми необходимых знаний, умений и навыков, определяются целью и задачами, достижение которых, необходимо учащимся при осуществлении ими будущей профессиональной деятельности.

Целью самостоятельной работы является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными задачами изучения «Элективного курса по физической культуре: Базовые физкультурно-спортивные виды» являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- приобретение опыта использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, пути использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- приемы, средства и методы самоорганизации и самообразования;
- основы контроля за состоянием здоровья. уметь:
- выполнять индивидуально комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта;
- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия.

владеть:

- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья

- навыками выполнения технических и тактических действий в соответствии со специализацией по виду спорта;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности;
- навыками самоорганизации и самообразования.

1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями можно разбить на две группы:

Первая – связана с организацией занятий физическими упражнениями;

Вторая – с функциональной готовностью человека выполнять физические упражнения.

Чтобы избежать травм во время занятий, необходимо правильно организовать эти занятия.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом, вашим учителем физической культуры или тренером, какие выбрать упражнения и как дозировать нагрузку.

Приступая к регулярным занятиям физическими упражнениями, необходимо усвоить основные правила тренировки, научиться оценивать различные стороны своей двигательной подготовленности и личные достижения.

Во время физкультурных занятий нужно быть предельно собранным, внимательным и осмотрительным.

Вторая группа профилактических мероприятий, связанных с функциональной готовностью занимающихся выполнять упражнения, включает в себя:

- контроль за функциональным состоянием организма (нельзя выполнять физические упражнения без предварительной общей и специальной разминки, допускать резкое снижение работоспособности и интенсивное развитие глубокого утомления, ведущего к нарушению координации, снижению показателей силы);

- правильный выбор физических упражнений (нельзя использовать для развития физических качеств технически плохо освоенные упражнения, выполнять их в незнакомых, нестандартных условиях);

- контроль за правильным выполнением упражнений (не допускается выполнение упражнений при неправильных исходных положениях, например, приземляться в прыжках на прямые ноги, выполнять кувырок без группировки и т.д.);

- освоение новых движений, при этом необходимо соблюдать правила страховки и оказывать занимающимся посильную помощь при выполнении сложных упражнений;

- выполнение основных правил обучения новым движениям (например, по принципу «от простого к сложному»).

Правила проведения самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

2. Очень важно, чтобы физические нагрузки соответствовали вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них. Не забывайте, что ваш организм ещё не организм взрослого человека.

3. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития физических качеств. Это помогает достичь более высоких результатов в избранном вами виде спорта.

4. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

5. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения тренировок, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих товарищей, членов семьи.

6. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

7. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объёма и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи тренировки можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время тренировок не стремитесь выполнить максимальную нагрузку.

8. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, тёплый душ, ванна, сауна и т.д.).

9. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с учителем, тренером, врачом.

Помните, что эффект тренировок будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание

1.2 ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ, ОДЕЖДЕ И ОБУВИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Основные требования, обеспечивающие удобство и безопасность на занятиях физической культурой и спортом, заключается в следующем:

- Заниматься физическими упражнениями можно только в специально предназначенных для этого местах. Нельзя заниматься на запыленных площадках, вблизи загрязненных территорий. Специальные физкультурно - спортивные помещения всегда должны быть чистыми и хорошо проветренными. Полы в них после каждого занятия следует протирать влажными тряпками, температура в таких помещениях должна соответствовать гигиеническим требованиям.

- Крайне важно перед занятиями и после них соблюдать правила личной гигиены.

- На занятия или соревнования следует приходиться с хорошо вымытым телом и ногами. Особенно строгие требования в этом отношении предъявляются при организации занятий спортивными единоборствами и плаванием.

- В физкультурных залах следует заниматься в трикотажном спортивном костюме (лучше в спортивных трусах и футболке). В такой форме наиболее удобно заниматься и на открытом воздухе при благоприятных погодных условиях и температуре не ниже +17°. В прохладную погоду необходимо надевать спортивный костюм.

- Спортивная одежда и обувь всегда должна содержаться в чистом и опрятном виде. Их необходимо регулярно, значительно чаще, чем повседневную одежду и обувь, стирать и чистить.

Спортивная одежда и обувь всегда должны:

- Соответствовать росту и размеру занимающихся, не сковывать его движений;

- Содержаться в чистом и опрятном виде;

- Быть удобными, лёгкими и эластичными, хорошо проветриваться и не впитывать влагу;

- Надевать их следует только для проведения занятий физическими упражнениями и участия в соревнованиях. Недопустимо спортивную одежду и обувь использовать в качестве повседневной;

- Необходимо регулярно, значительно чаще, чем повседневную одежду и обувь, стирать и чистить.

Места занятий на спортивной площадке должны быть хорошо обустроены (например, в прыжковой яме песок должен быть хорошо взрыхлён, а гимнастические снаряды обложены гимнастическими матами), на спортивной площадке не должно быть посторонних предметов, а инвентарь и оборудование должны быть правильно расположены.

- Во время физкультурных занятий нужно быть предельно собранным, внимательным и осмотрительным.

- Заниматься можно только на исправных спортивных снарядах, спортивном оборудовании, используя исправный спортивный инвентарь. Размер спортивных снарядов, инвентаря, принадлежностей (скакалки, набивные мячи и др.), а также их вес должны соответствовать росту, возрасту, индивидуальным возможностям занимающихся. Все занимающиеся должны:

- Принимать активное участие в ремонте спортивного инвентаря и оборудования;

- Создавать условия для его хранения в чистом, опрятном виде как в школе, так и дома при занятиях физическими упражнениями;

- использовать только исправный инвентарь и оборудование.

2. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

2.1 ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ОРУ

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов ОРУ необходимо руководствоваться тем, для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться, т.е. четко определить педагогические задачи.

Наиболее типичными формами занятий ОРУ являются «малые» формы: утренняя гимнастика (зарядка), физкультпаузы, уроки гимнастики и др. в зависимости от задач урока определяются формы организации занятий (табл.1).

Таблица 1

Комплексы общеразвивающих упражнений

| № п/п | Формы | Основные задачи | Контингент занимающихся | Организация занятий | Продолжительность занятий |
|-------|-------------------------------|---|---|--|---------------------------|
| 1 | Утренняя гимнастика – зарядка | Урок основной гимнастики (в том числе женской, ритмической) | Все возрастные группы; индивидуальные занятия; групповые занятия в детском саду, школе, пионерлагере, в домах отдыха, в армии | Воспитание физических качеств; приобретение гимнастических навыков; воспитание правильной осанки | 10-15 |
| 2 | Вводная гимнастика | Урок атлетической гимнастики | Юноши, молодежь, взрослые мужчины; индивидуальные занятия; групповые занятия по месту учебы или работы | Воспитание физических качеств (преимущественно силовых); повышение функционального состояния организма | 10-15 |

| | | | | | |
|---|---------------------|--|---|--|---------|
| 3 | Физкультурная пауза | Процедура лечебной гимнастики | Рабочие и служащие, индивидуальные и групповые занятия поместу работы | Повышение функционального состояния организма и его поддержания на определенном уровне | 15-20 |
| 4 | Физкультура | Урок лечебной гимнастики | Дети школьного возраста, учащаяся молодежь, взрослые всех возрастных групп; групповые занятия в учебных заведениях, группы здоровья | Восстановление функций организма, профилактика заболеваний | 45-60 |
| 5 | Микропауза | Гигиенические воздействия на организм; повышение физического и эмоционального тонуса | Все возрастные группы; индивидуальные и групповые занятия в лечебно-профилактических учреждениях | Повышение функционального состояния организма и его поддержания на определенном уровне | 30-60 |
| 6 | Спортивная разминка | Профилактика заболеваний; борьба с утомлением; повышение производительности труда | Спортсмены; индивидуальные и групповые занятия в секциях, спортлагерях, на сборах и т.д. | Разогревание мышечно-связочного аппарата; тонизирование организма | 45 - 90 |

2.2 СПЕЦИФИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОРУ

Влияние на организм одинаковых по форме упражнений (например, приседаний) зависит от характера их исполнения (быстрое или медленное приседание, с отягощением или без них и т.д.). Чтобы верно ориентироваться в выборе упражнений, необходимо иметь представление о проявлениях двигательных способностей, о физических качествах: силе, выносливости и гибкости.

Силовые качества, т.е. способность к преодолению внешнего сопротивления, рекомендуется развивать с использованием ОРУ тремя способами:

1. Многократное (до 18-20 раз) поднятие доступного веса или преодоление веса собственного тела (при отжиманиях в упоре лежа, вставании из приседа, подтягивании и т.п.). Выполнение подобных упражнений до утомления развивает силовую выносливость, способствует увеличению мышечной массы. Если повторение 8-12 раз не составляет труда, необходимо увеличить вес отягощения или изменить и.п. (например, отжимание с завышенной опорой ног).

2. Поднятие околопредельного веса (1-3 раза). Данные упражнения развивают максимальную силу мышц. Растет и их масса.

3. Выполнение движений с максимальной скоростью. Развиваются скоростно-силовые качества мышц, быстрота.

Выносливость – способность противостоять утомлению при продолжительной мышечной работе, требующей значительных усилий. Используя ОРУ, развивают локальную и общую выносливость. Выполнение максимального количества раз упражнений, в которых участвует ограниченное число мышц, развивает локальную выносливость (например, поднятие гантелей к плечам, подтягивание на перекладине).

Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательные системы, развивают общую выносливость (например, продолжительный бег на месте, прыжки, приседания в сочетании с наклонами и упором лежа).

Гибкость – мера взаимной подвижности звеньев тела.

От развития гибкости зависит величина доступной амплитуды движений. Занятия только силовыми упражнениями приводят к ограничению подвижности в суставах, к закрепощенности. Поэтому силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на гибкость. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость связана с демонстрацией подвижности в суставах за счет преодолевающей работы мышц (удержание высоко поднятой ноги, высокие взмахи ногами и т.п.). Развитие активной гибкости предусматривает применение упражнений с увеличенной амплитудой движений, а также упражнений для укрепления мышц фиксирующих суставы в предельных положениях (высоко поднятая нога, высокий угол и т.п.).

Пассивная гибкость – проявление подвижности в суставах за счет силы тяжести собственного тела или его частей, действий партнера или отягощений (опускание в шпагат, наклон вперед в положении сидя с наклоном к ногам с помощью партнера, наклоны туловища к ноге с опорой ею о рейку гимнастической стенки и т.п.). Пассивная гибкость развивается методом повторных активных или пассивных действий (наклоны с добавочными движениями, то же с помощью партнера), фиксацией статических положений в позах, где проявляется подвижность в суставах (мост, шпагат, наклон и т.д.)

Упражнения в расслаблении также составляют часть ОРУ. Паузы между отдельными ОРУ на развитие силы, выносливости, гибкости связаны с отдыхом произвольным естественным расслаблением мышц.

Необходимо научить занимающихся активно (произвольно) расслаблять мышцы волевым усилием. С этой целью используется метод контрастных действий: чередование сильных напряжений и быстрых расслаблений. Этот метод особенно эффективен в положении лежа или сидя. Применяются также маховые движения с расслаблением, потряхивания, приемы самомассажа.

2.3 ПРАВИЛА ПОДБОРА УПРАЖНЕНИЙ

При подборе упражнений по принципу их соответствия основным педагогическим задачам следует руководствоваться следующими правилами:

Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Это особенно важно учитывать при составлении комплексов ОРУ для утренней гимнастики, спортивной разминки, основной гимнастики. Для этого нужно включать в комплекс упражнения для всех частей тела. Рекомендуется чередовать упражнения, придерживаясь определенной схемы, к примеру «руки – ноги – туловище». В комплексе гигиенической гимнастики может быть 3-5 серий. В каждой следующей серии упражнения для отдельных частей тела должны меняться. Если в первой серии преимущественно участвовали мышцы-разгибатели, то во второй серии должны включиться в активную работу мышцы-сгибатели.

Рекомендуется изменять и характер упражнений. Выполнение серий упражнений скоростно-силового характера сменяется серией силовых упражнений, затем серией упражнений на развитие гибкости, а завершающая серия должна содержать упражнения общего воздействия с целью развития выносливости. Заканчивается комплекс упражнениями на расслабление.

Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Комплексы ОРУ, составленные с учетом локального воздействия, типичны для занятий атлетической и основной гимнастикой, а также этим правилом руководствуются при составлении комплекса упражнений производственной гимнастики (с учетом особенностей профессиональной деятельности) и при составлении комплекса лечебной гимнастики с целью точного локального воздействия на восстанавливаемый орган и функцию.

Правило «прогрессирования», широко используется в спорте, реализуется также и при составлении комплекса ОРУ в форме нарастания эффекта от применения упражнений за счет увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количества повторений. Это проявляется и в ходе выполнения одного упражнения, и комплекса ОРУ, а также от занятия к занятию.

Так, каждое упражнение может усиливаться за счет дополнительных действий. К примеру: наклоны туловища вперед, назад или в сторону усиливаются подниманием рук к плечам, вверх, использованием отягощения, дополнительными пружинящими движениями. Нарастание нагрузки в комплексе ОРУ достигается включением более интенсивных упражнений в последующие серии и увеличением количества повторений. Постепенное привыкание (адаптация) к нагрузке от занятия к занятию при неизменном комплексе ОРУ свидетельствует о благотворном действии упражнений на организм и свидетельствует о возможности изменения комплекса в сторону его усложнения.

Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, что достигается четким указанием на исходные и конечные положения, направление и амплитуду движений, их характер. Это определяет точность воздействия упражнений и их дозировку. При подборе упражнений надо соблюдать правила гимнастической регламентации упражнений. К примеру: при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ноги вместе или врозь, носками наружу, внутрь или параллельных стопах эффект будет различным. Положение туловища при наклонах также может быть разным (с округлой или с прогнутой спиной). Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон.

При составлении комплексов ОРУ необходимо определить и указать способы выполнения каждого упражнения, характер движений.

При всем обилии упражнений прошли проверку временем и должны стать основой данных комплексов следующие упражнения и их разновидности:

- потягивания с выпрямлением и прогибанием
- круговые и маховые движения руками
- приседания
- наклоны туловища вперед, назад, в сторону и круговые движения
- наклоны и круговые движения головой
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа
- поднимание ног в положении сидя и лежа (или туловища при закреплённых ногах)
- махи ногами вперед, назад и в сторону
- прыжки (подскоки) многократные
- ходьба и бег на месте.

2.4 ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕДМЕТОВ

При занятиях ОРУ используются предметы с различной целью, чаще всего как отягощения, а также как средство воспитания точности движений и повышения интереса к занятиям.

Гимнастическая палка используется как ограничитель движений, уточняющий их направление и амплитуду. Также её можно применять как опору для упражнений в упорах и висах при занятиях с партнерами.

Типичными **упражнениями со скакалкой** являются прыжки сперепрыгиванием через неё: на двух и на одной ноге, с вращением скакалки вперед и назад, на каждое вращение скакалки и с промежуточными подскоками, с двойным вращением, в приседе и ряд других прыжков. Применяется длинная скакалка для перепрыгиваний при вращении ее за концы двумя партнерами.

Мячи надувные используются для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях. Малые мячи (теннисные) применяются также для метания в цель.

Мячи набивные разного веса служат отягощением, а также ограничителем движений и опорой при выполнении ряда упражнений (к примеру, прогибания лежа с опорой спиной о мяч).

Гантели разного веса широко применяются как отягощения, усиливающие эффект при динамических упражнениях скоростно-силового характера (малого веса) и при силовых динамических и статических упражнениях (среднего и большого веса). С этой же целью используются резиновые и пружинные амортизаторы. Блочные устройства, гири и штанги применяются для специальной силовой подготовки в спортивных видах гимнастики и атлетической гимнастике и не являются типичными средствами при занятиях общеразвивающими упражнениями в видах гимнастик оздоровительной направленности.

Упражнения с использованием гимнастической скамейки и гимнастической стенки. Скамейка служит опорой в положении сидя, упоре лежа, препятствием при прыжках. На гимнастической стенке можно выполнять упражнения с опорой руками и ногами о рейки на разной высоте, упражнения в висе и смешанном висе.

ОРУ целесообразно проводить также *с партнером* – вдвоем, втроем. Это расширяет возможности использования ОРУ: взаимодействие партнеров может облегчать или усложнять двигательную задачу, а в целом повышает эмоциональный фон занятий.

Составляя программу занятий, нужно предусмотреть возможность включения в комплекс упражнений с предметами и с использованием гимнастического оборудования. Места занятий должны быть оснащены данным инвентарем, что разнообразит занятия и предоставит большие возможности в решении задач физического воспитания средствами гимнастики.

2.5 ОБУЧЕНИЕ ОРУ

Стилизация движений. Такие естественные движения и навыки, как ходьба, бег, наклоны, приседания и т.п., становятся гимнастическими упражнениями благодаря четкой регламентации поз и движений в соответствии с принятыми в гимнастике традиционными нормами. К наиболее общим требованиям можно отнести прямые руки и ноги, оттянутые носки, четкие исходные и конечные положения.

Эмоциональный фон, особенно при занятиях с детьми, имеет большое значение. Рекомендуется проводить ОРУ игровым способом. Многие подвижные игры и гимнастические эстафеты насыщены движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседания, подскоки, наклоны и т.п.). Соревновательный метод проведения ОРУ также повышает эмоциональный тонус занимающихся. С этой же целью ОРУ проводятся в различных построениях и с перестроениями: в шеренге, колонне, кругу, в сомкнутом и разомкнутом строю, в движении, в парах и тройках. Особенно полезны ОРУ на воздухе (в парке, лесу, на пляже)

Наиболее действенными методами обучения ОРУ являются: метод обучения в целом и по разделениям. При этом можно применять способы обучения по показу, по рассказу и комбинированный.

1. Способ обучения в целом по показу. Преподаватель вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду «Исходное положение (указывает способ выполнения, если это необходимо, – «шагом», «выпадом», «прыжком» и т.д.) принять!». Делается пауза для исправления возможных ошибок. Если необходимо прервать выполнение, подается команда «Отставить!». В исходном положении подается команда «Упражнение начи- НАЙ!» Проводящий выполняет движения, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копирование упражнения. ОРУ рекомендуется проводить под счет. Чаще всего на 4 и 8 счетов. Это позволяет использовать музыкальное сопровождение.

Обучая ОРУ «по показу», одновременно даются указания, какие движения выполняются на какой счет. После 2-3 повторений вместе с группой проводящий переходит на подсчет и показ. Заканчивают упражнения по команде «СТОЙ!». Она подается вместо последнего счета.

При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение», «Выполняйте упражнение как я», «Закончить упражнение».

2. Способ обучения в целом по рассказу. Этим способом пользуются при обучении более простым упражнениям или с целью активизировать внимание занимающихся. Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и кратко объясняет, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и т.д. Команды аналогичны тем, какие подаются при обучении способом «по показу».

Рекомендуется по ходу подсказывать основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например, вместо подсчета «раз-два-три-четыре» сказать: «Наклон – выпрямиться – присесть – встать». При комбинированном способе, преподаватель сочетает показ упражнения с объяснением.

3. Способ обучения «по разделениям». Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды «Исходное положение принять!» преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «Правую ногу назад на носок, руки вверх – делай раз!», «Упор присев на левой, правую в сторону – делай два!», «Сменить положение ног – делай три!», «Исходное положение – делай четыре!»

При таком способе обучения поддерживается высокая моторная плотность занятия.

2.6 ДОЗИРОВКА ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- *количества упражнений* (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики – 8-12, в комплексе ритмической гимнастики – 50-70);
- *содержания упражнений* (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц, оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп. Силовые упражнения, упражнения с отягощением и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость);
- *интервалов отдыха между упражнениями* (сокращения пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- *количества повторений* (при проведении несложных ОРУ, укладываемых в счет «1-4» или «1-8», под музыку, как правило каждое упражнение повторяют 4, 8, 12 или 16 раз. Упражнения без музыки можно повторять в этих же пределах, не придерживаясь точного количества, диктуемого строением музыкального произведения);
- *темпа* (быстрый темп упражнений, как правило, более нагрузочен);
- *исходных положений* (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку. Например: сгибания и разгибания рук в упоре лежа с опорой руками о возвышение, на полу, с опорой ногами о возвышение или в упоре на брусках).

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых с данным контингентом.

При индивидуальных занятиях оценивать нагрузку необходимо по пульсу и по самочувствию, ориентируясь на чувство утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать указание самостоятельно прекращать упражнение, если продолжать его со всеми вместе становится трудно.

В силовых упражнениях чувство утомления легко ощутимо и повторение до отказа допустимо. В упражнениях на выносливость доводить организм до такой степени утомления нельзя, особенно при занятиях с начинающими. В упражнениях на гибкость надо руководствоваться чувством легкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений.

От занятия к занятию нагрузку следует постепенно повышать, регулируя её за счет перечисленных выше факторов и количества дней занятий в неделю. При контроле и самоконтроле за допустимой нагрузкой на сердечно-сосудистую систему при выполнении

общеразвивающих упражнений, особенно интенсивными сериями – поточно, рекомендуется пользоваться следующей методикой:

определяется индивидуально исходный потолок – максимум ЧСС – путем вычитания из цифры 220 числа, соответствующего возрасту занимающегося (220 — возраст);

путем прощупывания (у запястья, на шее) подсчитывается число ударов за 10 или 15 секунд по сигналу преподавателя перед началом занятия (исходный пульс) и в отдельные его моменты (после пиков нагрузки, в момент восстановления и т.п.). это число умножается на 6 или 4, и определяется количество ударов в минуту;

найденное значение (число ударов в минуту) должно быть в зоне 60-85% от максимума (220 — возраст), характеризуя индивидуальную допустимую нагрузку. К примеру, для занимающегося 40 лет максимальное значение числа ударов пульса в минуту будет равно 180 (220 — 40). Нагрузка, при которой пульс будет равен 110-130 уд/мин, будет достаточной для начинающего (60- 70%), а для подготовленного он может быть и выше – характеризоваться пульсом 140-150 уд/мин (80-85%).

Дыхание тесно связано с движениями. Глубина и частота дыхания должна соответствовать потребностям организма в данный момент. Эта сложная физиологическая функция организма осуществляется автоматически. Для практически здоровых людей не имеет значения, когда делать вдох или выдох, не вредны и моменты кратковременного задерживания. По мере возможности необходимо сочетать темп движений с дыханием. При расширении грудной клетки, при движениях руками в стороны, разгибании туловища рекомендуется делать вдох, а при сгибаниях, наклонах – выдох.

3. КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Сокращения:

И.п. – исходное положение.

О.с. – основная стойка: туловище прямо, стопы вместе, руки по швам.

Все комплексы общеразвивающих упражнений выполняются на 32 счета.

КОМПЛЕКС № 1 без предмета

И.п. – о.с.

1 – руки в стороны, ладони вниз 2 – руки вверх, ладони внутрь

3 – руки в стороны, ладони вниз 4 – и.п.

5 – правую ногу отвести назад, руки в стороны вверх, ладони внутрь 6 – и.п.

7 – левую ногу отвести назад, руки в стороны вверх, ладони внутрь 8 – и.п.

9 – поднять согнутую в колене правую ногу, носок вниз, обхватить ладонями колено

10 – и.п.

11 – поднять согнутую в колене левую ногу, носок вниз, обхватить ладонями колено

12 – и.п.

13 – поднять вперед прямую правую ногу до угла 90°, носок оттянуть, руки вперед, ладони вниз

14 – и.п.

15 – поднять вперед прямую левую ногу до угла 90°, носок оттянуть, руки вперед, ладони вниз

16 – и.п.

17 - упор присев (спина прямая, смотреть вперед)

18 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия)

19 – мальчики, юноши: согнуть руки, сохраняя прямую линию голова – туловище – ноги, отвести правую ногу назад, носок оттянуть

девочки, девушки: держать упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия), отвести прямую правую ногу, носок оттянуть

20 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия)

21 – мальчики, юноши: согнуть руки, отвести левую ногу назад, носок оттянуть; девочки,

девушки: держать упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия), отвести левую прямую ногу назад, носок оттянуть

22 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия)

23 – упор присев (спина прямая, смотреть вперед)

24 – и.п.

25 – упор присев на левой (правой) ноге, прямую правую (левую) ногу отвести в сторону

26 – круг прямой левой (правой) ногой в упоре лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия)

27 – согнуть руки, прямую правую ногу отвести назад, носок оттянуть

28 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия)

29 – согнуть руки, прямую левую ногу отвести назад, носок оттянуть

30 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия)

31 – упор присев (спина прямая, смотреть вперед)

32 – и.п.

КОМПЛЕКС № 2 без предмета

И.п. – о.с., руки на пояс

1 – шаг правой ногой в сторону, правую руку за голову

2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью

3 – полуприсед, правую на пояс, левую – вперед

4 – выпрямиться, руки вниз

5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка

7-8 – поворот направо, руки вниз

1 – выпад правой вперед, руки за голову

2 – выпрямляясь, приставить левую ногу, руки вперед

3 – правую руку к плечу

4 – левая рука в сторону, правая рука вперед

5 – левая рука за голову, правая рука в сторону

6 – и.п.

7 – правая нога скрестно вперед, руки за спиной

8 – и.п.

1-2 – поворот налево, руки за голову

3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперед

5-6 – поворот налево, руки на пояс

7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно

1 – мах правой ногой в сторону, руки вперед

2 – и.п.

3 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой

4 – и.п.

5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой

6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз

7-8 – 2 шага на месте

КОМПЛЕКС № 3 без предмета

И.П. – о.с.

1 – правая нога вперед на носок, руки за голову

2 – правая нога в сторону на носок, руки вперед

3 – правая вперед скрестно на носок, руки на пояс

4 – о.с.

5-6 – приставной шаг вперед, руки перед грудью

7-8 – 2 шага на месте

1-2 – поворот направо, руки за голову

3-4 – приставной шаг назад, руки вперед

5-6 – поворот налево, руки к плечам

7 – наклон вперед, руки в стороны

8 – и.п.

1 – выпад правой в сторону, руки на колено

2 – вернуться в и.п.

3 – выпад левой вперед, руки к плечам

4 – вернуться в и.п.

5 – присед, руки в стороны

6 – вернуться в и.п.

7-8 – 2 хлопка

1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс

2 – прыжок в и.п.

3 – прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед

4 – прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс

5-6 – 2 прыжка на двух

7-8 – 2 шага на месте, руки вниз

КОМПЛЕКС № 4 без предмета

И.П. – о.с.

1 – шаг вправо, руки вверх, ладони внутрь

2 – и.п.

3 – шаг влево, руки вперед

4 – и.п.

5 – поднять высоко бедро, согнув правую ногу, руки в стороны

6 – отвести правую ногу в сторону на носок, руки за голову

7 – отвести правую ногу назад на носок, руки вперед

8 – и.п.

1 – наклон вперед к левой ноге, ладонью коснуться пола

2 – и.п.

3 – наклон вперед к правой ноге

4 – прыжком в о.с.

5 – упор присев

6 – упор лежа

7 – согнуть руки, коснуться грудью пола

8 – разогнуть руки, упор лежа

1 – толчком ног упор присев

2 – встать в о.с.

3 – отвести левую ногу назад на носок, руки вверх (прогнуться)

4 – и.п.

5- 6 – то же с другой ноги

7 – полуприсед, руки вперед

8 – о.с.

- 1-2 – прыжки на двух ногах, руки на пояс
- 3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны
- 4 – прыжком ноги скрестно, руки за голову
- 5 – прыжком ноги врозь, руки вперед
- 6 – прыжком ноги вместе, руки вниз
- 7-8 – два шага на месте, два хлопка руками

КОМПЛЕКС № 5 без предмета

И.п. – о.с.

- 1 – руки вперед
- 2 – руки в стороны
- 3 – руки вверх
- 4 – руки за голову, шаг правой в сторону
- 5 – поворот вправо, руки в стороны, ладони вверх
- 6 – стойка ноги врозь, руки за голову
- 7 – поворот налево, руки в стороны, ладони вверх
- 8 – стойка ноги врозь, руки на пояс
- 9 – наклон вправо, левая вверх
- 10 – и.п.
- 11 – наклон влево, правая вверх
- 12 – и.п.
- 13- наклон вперед, руками коснуться пола
- 14 – и.п.
- 15 – наклон назад-прогнуться, руки вверх-стороны
- 16 – приставить правую, руки на пояс
- 17 – упор присев
- 18 – упор лежа
- 19– упор присев
- 20 – о.с.
- 21 – мах правой вперед, руки вперед, хлопок под ногой
- 22 – и.п.
- 23 – мах левой вперед, руки вперед, хлопок под ногой
- 24 – и.п.
- 25 – прыжок ноги врозь, руки в стороны
- 26 – прыжок ноги вместе, руки вверх
- 27 – прыжок ноги врозь, руки в стороны
- 28 – прыжок ноги вместе, руки на пояс
- 29 – прыжок ноги врозь, руки вперед
- 30 – прыжок ноги вместе, руки в стороны
- 31 – прыжок ноги врозь, руки вверх
- 32 – прыжок ноги вместе, и.п.

КОМПЛЕКС № 6 без предмета

И.п. – о.с.

- 1 – руки к плечам
- 2 – руки вверх, встать на носки
- 3 – руки к плечам
- 4 – руки в стороны
- 5 – левая перед грудью, поворот головы вправо

- 6 – и.п.
- 7 – правая перед грудью, поворот головы влево
- 8 – шаг правой в сторону, руки на пояс
- 9 – руки вверх-стороны, прогнуться
- 10 – наклон вперед, руки вперед
- 11 – наклон назад, руки вверх, прогнуться
- 12 – руки на пояс
- 13 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону
- 14 – и.п.
- 15 – поворот туловища влево, левую руку в сторону
- 16 – приставить правую, руки на пояс
- 17 – выпад вперед на правой, руки в стороны
- 18 – и.п., руки на пояс
- 19 – выпад на левой, руки вверх
- 20 – и.п., руки на пояс
- 21 – упор присев
- 22 – упор лежа
- 23 – упор присев
- 24 – встать, руки на пояс
- 25 – прыжок ноги врозь
- 26 – прыжок ноги скрестно, правая впереди
- 27 – прыжок ноги врозь
- 28 – прыжок ноги вместе
- 29 – прыжок ноги врозь, руки в стороны
- 30 – прыжок ноги вместе, руки вверх
- 31 – прыжок ноги врозь, руки в стороны
- 32 – прыжок ноги вместе, руки вниз

КОМПЛЕКС № 7 без предмета

И.п. – о.с.

- 1 – правую руку в сторону, поворот головы вправо
- 2 – левая рука в сторону, поворот головы влево
- 3 – руки вверх, встать на носки, голову вверх
- 4 – и.п., руки за голову
- 5 – правую назад, руки вверх
- 6 – приставить правую, руки вниз
- 7 – левую назад, руки вверх
- 8 – левую ногу в сторону, руки в стороны
- 9 – наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны
- 10 – и.п., руки вверх
- 11 – наклон вперед, руки вперед, коснуться пола
- 12 – руки на пояс
- 13 – наклон вправо, левая рука вверх
- 14 – и.п.
- 15 – наклон влево, правая рука вверх
- 16 – приставить левую ногу в и.п.
- 17 – упор присев
- 18 – упор стоя согнувшись
- 19 – упор присев
- 20 – упор лежа
- 21 – согнуть руки

- 22 – выпрямить руки, отжаться
- 23 – упор присев
- 24 – встать, руки на пояс
- 25 – прыжок на двух, правая в сторону
- 26 – прыжок на двух, левая в сторону
- 27 – прыжок на двух, правая вверх
- 28 – прыжок на двух, левая вверх
- 29 – прыжок ноги врозь, руки в стороны
- 30 – прыжок ноги в месте, руки вверх
- 31 – прыжок ноги врозь, руки в стороны
- 32 – прыжок ноги вместе, и.п. – о.с.

КОМПЛЕКС № 8 без предмета

И.п. – о.с.

- 1 – руки вперед
- 2 – руки в стороны
- 3 – руки вверх
- 4 – руки за голову
- 5 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны
- 6 – наклон вниз, руками коснуться пола
- 7 – упор присев
- 8 – упор лежа, толчком ног
- 9 – упор лежа на согнутых руках, правую ногу вверх
- 10 – упор лежа
- 11-12 – то же другой ногой
- 13 – упор присев
- 14 – шагом правой вперед, выпад, руки в стороны
- 15 – шагом назад, приставить правую, руки вверх, хлопок над головой
- 16 – дугами наружу руки вниз
- 17 – правую в сторону, руки в стороны
- 18 – выпад вправо, наклон влево, руки вверх
- 19 – правую в сторону, руки в стороны
- 20 – приставить правую, руки в стороны
- 21 – левую в сторону, руки в стороны
- 22 – выпад влево, наклон вправо, руки вверх
- 23 – левую в сторону, руки в стороны
- 24 – приставляя левую, круг руками к низу
- 25 – мах правой вперед, руки вперед
- 26 – приставить правую, руки в стороны
- 27 – мах левой вперед, руки вперед
- 28 – приставить левую, руки на пояс
- 29 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
- 30 – прыжок в стойку ноги в месте, руки за голову
- 31 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
- 32 – прыжок в о.с.

КОМПЛЕКС № 9 без предмета

И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны

- 1 – полуприсед на левую, руки вперёд
- 2 – и.п.

- 3-4 – тоже в другую сторону
- 5 – полуприсед на левую ногу, руки вверх
- 6 – и.п.
- 7-8 – тоже в другую сторону, и.п.
- 9 – упор присев
- 10 – упор лежа
- 11 – левая нога и правая рука вверх
- 12 – упор лёжа
- 13 – правая рука и левая нога вверх
- 14 – упор лёжа
- 15 – упор присев
- 16 – и.п.
- 17 – мах согнутой левой к правому локтю
- 18 – и.п.
- 19-20 – тоже с другой ноги
- 21 – мах левой ногой к правой руке
- 22 – и.п.
- 23-24 – тоже с другой руки
- 25 – мах левой вперёд, руки вперёд
- 26 – и.п.
- 27-28 – тоже с другой ноги
- 29 – мах левой в сторону, руки в стороны
- 30 – и.п.
- 31-32 – с другой ноги, и.п.

КОМПЛЕКС № 10 на коврике

И.п. – сидя на коврике, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки вдоль туловища, ладони на краю мата

- 1 – лечь на спину, руки вдоль туловища, прямые
- 2 – поднять прямую правую ногу до угла 30–35° от пола
- 3 – поднять прямую левую ногу к правой
- 4 – группировка в положении лежа на спине
- 5 – перекатом вперед сесть в группировке
- 6 – упор двумя руками сзади; выпрямить правую ногу под углом 30–35° от пола
- 7 – выпрямить левую ногу, соединить с правой, ноги вместе, носки оттянуты
- 8 – опустить прямые ноги, принять и.п.
- 9 – упор присев (спина прямая, смотреть вперед)
- 10 – сед (спина прямая, носки оттянуты)
- 11 – сед под углом 30–35° от пола (ноги прямые, носки оттянуты)
- 12 – стойка на лопатках (ноги прямые, носки оттянуты)
- 13 – стойка на лопатках, ноги врозь
- 14 – стойка на лопатках
- 15 – сед под углом (30–35°)
- 16 – согнуть ноги, принять группировку, без помощи рук перекатом принять положение стоя
- 17 – левую ногу на носок в сторону, руки в стороны
- 18 – о.с.
- 19-20 – тоже в другую сторону
- 21 – левую назад на носок, руки вверх
- 22 – о.с.
- 23-24 – тоже с другой ноги
- 25 – шаг левой в сторону, руки в стороны

- 26-27 – поворот туловища влево, руки вверх
 28-29 – стойка ноги врозь, руки в стороны
 30 – и.п.
 31-32 – тоже в другую сторону

КОМПЛЕКС № 11 на коврике

И.п. – о.с.

- 1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс
- 2 – и.п.
- 3 – наклон туловища влево, правую руку за голову
- 4 – и.п.
- 5 – наклон туловища назад, руки на пояс
- 6 – руки в стороны
- 7 – руки к плечам
- 8 – и.п.

- 1 – наклон вперёд, коснуться пола
- 2 – упор присев
- 3 – упор стоя на коленях
- 4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперёд
- 5 – упор стоя на коленях
- 6 – упор лёжа
- 7 – упор лёжа согнув руки
- 8 – упор лёжа

- 1 – упор стоя на правом колене
- 2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу
- 3 – упор стоя на коленях
- 4 – сед на пятках, руки на пояс
- 5 – наклон туловища назад, руки в стороны
- 6 – выпрямиться, руки на пояс
- 7-8 – 2 хлопка

- 1 – упор, стоя на коленях
- 2 – упор лёжа
- 3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье
- 4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье
- 5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа
- 6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа
- 7 – прыжком в упор присед
- 8 – и.п.

КОМПЛЕКС № 12 со скакалкой

- И.п. – ноги вместе, скакалка впереди, сложить скакалку в 3 раза
- 1 – шаг правой в сторону, руки вниз-в стороны
 - 2 – приставить левую ногу, руки вверх-в стороны
 - 3-4 – поворот направо, руки вперед-в стороны
 - 5 – полуприсед
 - 6 – выпрямиться, руки вверх
 - 7-8 – шаг левой вперед, круг руками назад

- 1-3 – прыжки через скакалку вперед, руки крестом
- 4 – встать на скакалку, руки в стороны
- 5 – поворот туловища вправо в полуприседе
- 6 – выпрямиться
- 7 – поворот туловища влево в полуприседе
- 8 – выпрямиться

- 1-2 – приставной шаг вперед, скакалка в левой руке внизу
- 3 – поворот налево, скакалка в руках вниз-в стороны
- 4 – приставить правую ногу, скакалка на плечах
- 5 – выпад правой вперед, руки в стороны
- 6 – наклон к правой ноге, коснуться пола
- 7 – выпад правой вперед, руки вверх
- 8 – приставить правую ногу руки вниз

- 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх-в стороны
- 2 – прыжок ноги вместе, скакалка спереди внизу
- 3-4 – 2 прыжка назад на двух ногах
- 5 – прыжок на правой ноге назад
- 6 – прыжок на левой ноге назад
- 7-8 – 2 прыжка назад на двух

КОМПЛЕКС № 13 со скакалкой

И.п. – ноги вместе, скакалка сзади

- 1-4 – четыре прыжка на двух ногах с вращением скакалки вперед
- 5-6 – два прыжка на правой ноге с вращением скакалки вперед
- 7-8 – два прыжка на левой ноге с вращением скакалки вперед

- 1-4 – четыре прыжка с правой на левую ногу с продвижением вперед, вращение скакалки вперед
- 5-6 – два прыжка на месте с вращением скакалки вперед
- 7-8 – прыжок с дойным вращением скакалки вперед

- 1-3 – три шага галопа вправо с вращением скакалки вправо в лицевой плоскости
- 4 – приставить левую
- 5-7 – три шага галопа влево с вращением скакалки вправо в лицевой плоскости
- 8 – приставить правую, скакалку распустить перед собой

- 1-4 – четыре прыжка на двух с вращением скакалки назад
- 5-7 – четыре прыжка на двух с вращением скакалки назад, руки скрестно
- 8 – скакалка сзади

КОМПЛЕКС № 14 со скакалкой

И.п. – ноги вместе, скакалка сзади

- 1-2 – два подскока на правой ноге
- 3-4 – два подскока на левой ноге
- 5-8 – четыре прыжка со сменой положения ног: ноги врозь – ноги скрестно – ноги врозь – ноги вместе на счет «8» – скакалку остановить под стопами

- 1 – полуприсед, руки со скакалкой вперед

- 2 – наклон вперед, руки со скакалкой в стороны
- 3 – полуприсед, руки со скакалкой вперед
- 4 – выпрямиться
- 5 – выпад правой ногой назад, руки со скакалкой вперед
- 6 – выпрямиться
- 7 – поднять левую ногу, согнутую в колене, руки со скакалкой в стороны
- 8 – выпрямиться

- 1-3 – три прыжка на двух ногах назад
- 4 – скакалку остановить под стопами
- 5 – упор присев
- 6 – упор лежа
- 7 – упор присев
- 8 – выпрямиться, скакалка сзади

- 1-2 – два прыжка с вращением скакалки вперед
- 3-4 – прыжок руки скрестно
- 5-6 – два прыжка с продвижением вперед
- 7-8 – марш правой ногой, левую приставить

КОМПЛЕКС № 15 со скакалкой

- И.п. – стойка, скакалка сзади (вращение скакалки вперед)
- 1-4 – четыре беговых подскока с продвижением вперед с правой ноги
 - 5-8 – четыре подскока на двух (на месте)

- 1-4 – четыре беговых подскока с продвижением назад с левой
- 5-8 – четыре двойных подскока на двух (на месте)

- 1-4 – четыре прыжка-галопом вправо
- 5-8 – прыжки на месте со сменой ног:
правая нога вперед, левая назад – ноги вместе – левая нога вперед, правая назад
– ноги вместе

- 1-4 – четыре прыжка-галопом влево
- 5-8 – прыжки на месте со сменой ног:
правое колено вверх – ноги вместе – левое колено вверх – ноги вместе

КОМПЛЕКС № 16 со скакалкой

- И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу
- 1 – выпад вправо, скакалка вперед
 - 2 – поворот вправо, скакалка вверх
 - 3 – поворот влево, скакалка вперед
 - 4 – и.п.
 - 5-8 – тоже в другую сторону

- 1 – наклон туловища влево, скакалка вверх
- 2 – наклон туловища вперед, руки скрестно, правая сверху
- 3 – наклон туловища вправо
- 4 – и. п.
- 5-6 – опуститься на колени, правой-левой ногами, скакалка внизу спереди
- 7 – руки к груди

8 – руки вниз

1 – скакалка вверх, левая ногу в сторону на носок

2 – наклон влево

3 – выпрямиться на колене

4 – левую ногу на колено, руки вниз на пол

5-6 – упор лежа

7-8 – упор присев

1 – встать

2 – ручки скакалки распределить в две руки

3-4 – поворот направо

5-6 два прыжка назад

7-8 поворот налево

КОМПЛЕКС № 17 со скакалкой

И. п. – о.с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу перед собой

1 – натягивая скакалку, руки вверх

2 – полуприсед, руки перед грудью

3 – наклон вперед, руки вперед

4 – наклон, руки до пола

5 – перешагнуть через скакалку правой ногой

6 – перешагнуть через скакалку левой ногой

7 – полный присед

8 – и.п. скакалка сзади

1 – опустить скакалку левой рукой

2 – взять ручку скакалки левой рукой

3 – прыжок с вращением скакалки назад

4 – скакалку остановить под стопами

5 – отводя руки в стороны, наклон вперед

6 – выпрямиться

7-8 – перешагнуть через скакалку поочередно левой и правой ногой, выпрямиться, скакалка сзади

1-4 – два прыжка с подниманием колена правой ноги, затем левой ноги

5-6 – два прыжка на двух ногах

7 – остановиться, скакалка перед собой

8 – ручки скакалки в правую руку, конец сложенной вдвое скакалки в левую руку

1 – руки вверх

2 – мах правой, скакалку вперед, коснуться скакалкой носка ноги

3 – руки вверх, правую ногу приставить

4 – мах левой, скакалку вперед, коснуться скакалкой носка ноги

5 – руки вверх, левую ногу приставить

6 – опустить руки вниз

7-8 – марш правой-левой ногами

КОМПЛЕКС № 18 со скакалкой

И.п. – о.с., скакалка вчетверо, внизу

- 1 – натягивая скакалку, руки вверх, левую в сторону на носок, прогнуться
- 2 – и.п.
- 3 – натягивая скакалку, руки вперед, правую ногу вперед на носок
- 4 – и.п.
- 5-6 – поворот кругом
- 7-8 – поворот направо

- 1-2 – два подскока на двух вперед, руки вперед
- 3-4 – два подскока на двух назад, руки вверх
- 5-6 поворот направо, руки к груди
- 7 – наклон вниз, руки до пола
- 8 – упор присев

- 1-2 – сгибая ноги, перемах ногами в стойку на лопатках, без поддержки руками
- 3 – сидя на полу, выпрямить правую ногу
- 4 – выпрямить левую ногу, руки вверх
- 5-6 – наклон вперед в складку, скакалкой зацепить за стопы
- 7 – руки вверх
- 8 – ноги врозь, руки за голову
- 1 – наклон вправо, руки вверх
- 2 – вернуться в положение ноги врозь, руки перед грудью
- 3 – наклон вперед, руки вперед
- 4 – ноги вместе, руки опустить за спину
- 5 – ноги согнуть
- 6-7 – оттолкнуться руками от пола, принять положение стоя
- 8 – один подскок вверх

КОМПЛЕКС № 19 со скакалкой

- И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках
- 1 – выпад правой ногой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку
- 2 – приставить правую ногу, руки согнуть в локтях
- 3 – правую ногу назад, руки вперед
- 4 – и.п.
- 5 – подняться на носки, освободив скакалку
- 6-7 – прыжки со сменой ног: ноги вместе – ноги врозь – ноги вместе, скакалка перед собой

- 1 – шаг правой ногой назад, переложить ручки скакалки в одну руку
- 2 – приставить левую ногу, второй рукой взять скакалку, сложенную вдвое
- 3 – полуприсед, руки вверх
- 4 – выпрямиться, перевести скакалку назад
- 5 – прыжок ноги врозь
- 6 – прыжок ноги скрестно
- 7 – прыжок ноги врозь
- 8 – ноги вместе

- 1-2 – поворот налево, повесить скакалку на шею
- 3 – мах правой ногой вперед, хлопок руками под ногой
- 4 – приставить правую ногу, руки в стороны
- 5 – выпад левой ногой назад, руки к плечам
- 6 – приставить левую ногу, руки вниз
- 7-8 – поворот кругом

- 1 – выпад правой ногой назад, руки вперед
- 2 – приставить правую ногу, руки за голову
- 3-4 – поворот налево
- 5 – снять скакалку с шеи, двумя руками за ручки
- 6 – отвести скакалку назад
- 7-8 – два прыжка вперед с продвижением

КОМПЛЕКС № 20 со скакалкой

- И.п. – о.с. – стойка ноги вместе, скакалка сзади
- 1 – шаг правой ногой в сторону, мах левой
 - 2 – приставить левую ногу
 - 3-4 – то же левой ногой
 - 5-7 – три прыжка вперед со сменой ног: правая – левая – правая
 - 8 – и.п.

- 1 – мах левой ногой вперед
- 2 – и.п.
- 3 – мах правой ногой в сторону
- 4 – и.п.
- 5 – наклон вниз, скакалку положить на пол
- 6 – выпрямиться, руки на пояс
- 7 – прыжок назад через скакалку
- 8 – упор присев

- 1 – правую ногу назад
- 2 – левую ногу назад в упор лежа
- 3 – прыжком принять упор присев
- 4 – выпрямиться, взяв скакалку в руки, скакалка перед собой
- 5-7 – три прыжка назад со сменой ног: правая – левая – правая
- 8 – и.п.

- 1-7 – прыжки вперед со сменой ног: два прыжка ноги вместе – ноги врозь – ноги вместе – прыжок правое колено вверх – ноги вместе – прыжок левое колено вверх
- 8 – о.с., скакалка спереди

КОМПЛЕКС № 21 со скакалкой в паре

- И.п. – каждая пара имеет одну скакалку. Один партнер (1) держит правой рукой один конец скакалки, второй партнер (2) берет другой ее конец скакалки левой рукой.
- 1-4 – четыре вращения скакалки вперед
 - 5-8 – (1) с поворотом направо кругом (спиной к основному направлению) встает под вращающуюся скакалку и выполняют 4 прыжка
 - 9-12 – с поворотом направо кругом прыгавшие возвращаются в и.п., продолжая вращать скакалку
 - 13-16 – (2) с поворотом налево кругом, к основному направлению, выполняют 4 прыжка
 - 17-21 – четыре вращения скакалки вперед
 - 22-25 – (1) выполняет прыжки с поворотом направо кругом, (2) выполняет прыжки с поворотом налево кругом под вращающейся скакалкой спиной к основному направлению, взявшись за руки
 - 26-29 – с поворотом направо (налево) кругом выбежать из-под скакалки, встать лицом к основному направлению

30-32 – продолжать вращение скакалки

КОМПЛЕКС № 22 с обручем

И.п. – основная стойка (о.с.), обруч в руках перед собой

- 1 – руки вперед
- 2 – руки вверх
- 3-4 – поворот направо, руки согнуть перед собой
- 5 – шаг правой ногой назад, руки вперед
- 6 – приставить левую ногу, руки вверх
- 7 – поворот налево, руки вверху
- 8 – приставить правую ногу, руки опустить на уровень пояса

- 1 – прыжком ноги врозь
- 2 – наклон вправо, левая рука вверх
- 3 – выпрямиться
- 4 – наклон влево, правая рука вверх
- 5 – выпрямиться
- 6 – упор присев, положить обруч на пол
- 7 – выпрямиться
- 8 – подпрыгнуть на двух ногах, хлопок руками

- 1-2 – выйти из обруча, шагом назад
- 3 – присед, взять обруч руками
- 4 – встать с обручем
- 5 – ногу правую назад на носок, наклон назад-прогнуться, руки вверх-всторону с обручем
- 6 – приставить правую ногу, опустить обруч вниз
- 7-8 – два прыжка через обруч

- 1 – упор присев с обручем
- 2 – прыжком упор лежа
- 3 – прыжком упор присев с обручем
- 4 – выпрямиться, обруч в правой руке
- 5 – мах правой вперед, передать обруч под ногой
- 6 – и.п.
- 7 – мах левой вперед, обруч в левой руке, опирается на пол
- 8 – и.п.

КОМПЛЕКС № 23 с обручем

И.п. – основная стойка (о.с.), стоя в обруче

- 1 – руки к плечам
- 2 – руки вверх с обручем, встать на носки
- 3 – руки к плечам
- 4 – и.п.
- 5 – правое колено вверх, руки к плечам
- 6 – приставить правую ногу, руки вверх
- 7 – шаг правой ногой в сторону, наклон вправо
- 8 – правую ногу приставить, руки перед собой

- 1 – выпад вперед правой ногой, руки вперед
- 2 – руки вверх

- 3 – поворот туловища влево, руки вверх
- 4 – вернуться в положение выпад, руки вверх
- 5 – наклон вперед, ноги выпрямить, руки вперед
- 6 – выпрямить туловище, руки согнутые перед собой
- 7 – приставить правую ногу
- 8 – руки опустить

- 1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны, обруч в правой руке
- 2 – прыжок ноги вместе, руки вверх
- 3 – прыжок ноги врозь, руки в стороны, обруч в левой руке
- 4 – прыжок ноги вместе, руки вниз, обруч взять обеими руками
- 5 – прыжок правая нога вперед, левая нога назад, руки с обручем вперед
- 6 – прыжок ноги вместе, руки вверх с обручем
- 7 – прыжок левая нога вперед, правая нога назад, руки с обручем на уровне плеч
- 8 – и.п.

- 1 – прыжок ноги врозь
- 2 – прыжок ноги скрестно, правая нога впереди
- 3 – прыжок ноги врозь
- 4 – прыжок ноги вместе
- 5 – прыжок на правой ноге
- 6 – прыжок на левой ноге
- 7-8 – два прыжка на двух ногах

КОМПЛЕКС № 24 с обручем

- И.п. – основная стойка (о.с.), обруч внизу перед собой
- 1 – правую руку в сторону с обручем, поворот головы вправо
 - 2 – и.п.
 - 3 – левая рука в сторону с обручем, поворот головы влево
 - 4 – и.п.
 - 5 – руки вверх с обручем, встать на носки, голову вверх
 - 6 – и.п.
 - 7-8 прыжок назад с кручением обруча назад

- 1 – правую ногу назад, руки вверх с обручем
- 2 – и.п.
- 3 – наклон вперед, положить обруч на пол
- 4 – выпрямиться, руки на пояс
- 5 – наклон вправо, левая рука вверх
- 6 – о.с.
- 7 – наклон влево, правая рука вверх
- 8 – о.с.

- 1 – упор присев
- 2 – упор лежа
- 3-4 отжаться
- 5 – упор присев
- 6 – встать с обручем
- 7-8 марш правой-левой ногами

- 1-4 – прыжки на двух ногах вправо-влево, вправо-влево, упираясь на обруч, обруч на полу

- 5-7 – прыжки на правой-левой-правой ногах назад через обруч ноги врозь,
8 – прыжок ноги вместе, и.п.-о.с.

КОМПЛЕКС № 25 с обручем

И.п. – основная стойка (о.с.), обруч в руках сзади

- 1 – правую ногу вперед-накрест на носок
- 2 – правую ногу вперед-в сторону на носок
- 3 – правую ногу вперед-накрест на носок
- 4 – и.п.
- 5 – наклон вперед прогнувшись
- 6 – выпрямиться
- 7-8 – зашагнуть в обруч

- 1-7 – вращение обруча вокруг туловища
- 8 – о.с., руки внизу с обручем

- 1 – мах правой ногой в сторону, руки с обручем на уровне плеч
- 2 – о.с., руки с обручем на уровне плеч
- 3 – левую ногу в сторону на носок, руки вверх
- 4 – приставить левую ногу, руки перед собой с обручем
- 5 – выпад влево, руки вперед
- 6 – поворот туловища влево, руки перед собой согнутые
- 7 – приставить правую ногу, руки вверх
- 8 – круг руками сзади

- 1 – мах левой ногой вперед
- 2 – приставить левую ногу
- 3 – мах правой ногой в сторону
- 4 – приставить правую ногу
- 5-6 – поворот направо
- 7-8 – прыжок через обруч назад-вперед в и.п.

КОМПЛЕКС № 26 с обручем

И.п. – о.с. обруч внизу (хват сверху)

- 1-2 – приставной шаг вперед, обруч вращением назад на себя
- 3 – прыжок в стойку ноги врозь, обруч вверх
- 4 – приставить левую, обруч в правой руке вниз
- 5-6 – поворот направо, обруч сзади
- 7 – выпад правой ногой в сторону, обруч вправо
- 8 – приставить левую ногу, обруч сзади

- 1 – шаг левой ногой назад через обруч
- 2 – приставить правую ногу
- 3-4 – вращение обруча на туловище, руки в стороны
- 5-6 – поворот налево, снять обруч через верх в правую руку вниз
- 7 – полуприсед, прокат обруча из правой руки в левую руку
- 8 – выпрямиться, обруч в левой руке внизу

- 1-2 – поворот кругом, передача обруча в правую руку
- 3-4 – поворот направо, обруч вниз
- 5-6 – вращение обруча на правой руке
- 7 – выпад правой назад, левая на пояс, вращение обруча на правой
- 8 – приставить правую, левая рука вниз, вращение обруча на правой руке

- 1 – обруч вниз
- 2 – обруч на прямых руках вперед (хват снизу)
- 3-4 – приставной шаг правой ногой вперед в обруч
- 5-6 – поворот направо
- 7 – полуприсед, обруч вверх
- 8 – выпрямиться в и.п.

КОМПЛЕКС № 27 с обручем

И.п. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч перед собой вертикально хватом рук с боков

- 1 – обруч вперед
- 2 – обруч вверх, руки прямые
- 3 – обруч вперед
- 4 – и.п.
- 5-6 – приставной шаг вправо правой-левой ногами, руки с обручем вверх-заспину
- 7 – выпад левой ногой назад
- 8 – приставить левую ногу

- 1 – встать на правое колено, войти в обруч
- 2 – опустить левое колено
- 3 – сесть на пятки, обруч вверх, посмотреть вверх
- 4 – опустить обруч на пол перед собой, держа в руках
- 5-6 – передать обруч по кругу за спиной из правой руки в левую руку
- 7 – подняться с пяток, руки с обручем перед собой
- 8 – руки вверх

- 1 – отвести правую ногу в сторону, руки с обручем вправо
- 2 – приставить правую ногу на колено, руки с обручем вверх
- 3 – отвести левую ногу в сторону, руки с обручем влево
- 4 – приставить левую ногу на колено, руки с обручем вверх
- 5 – выпрямить правую ногу вперед на носок, руки вперед-вниз
- 6 – приставить правую ногу на колено, руки вверх с обручем
- 7 – выпрямить левую ногу вперед на носок, руки вперед-вниз
- 8 – приставить левую ногу на колено, руки вверх с обручем

- 1-2 – встать с коленей, руки на уровне плеч
- 3-4 – марш правой-левой ногами, руки вверх-вперед перед собой
- 5 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны, обруч в правой руке
- 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки перед собой, обруч в обеих руках
- 7 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны, обруч в левой руке
- 8 – прыжок ноги вместе в и.п.

КОМПЛЕКС № 28 с обручем

И.п. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь) в центре лежащего на полу обруча, руки

вдоль туловища

- 1 – поворот головы направо, руки на пояс
- 2 – голова прямо, руки вперед
- 3 – поворот головы налево, руки в стороны
- 4 – голова прямо, руки за голову
- 5 – правую ногу на носок в сторону, руки вверх
- 6 – приставить правую ногу, руки согнуть перед собой
- 7 – присед, руки вниз до пола
- 8 – и.п.

- 1-2 – два прыжка на двух ногах в обруче, два хлопка руками
- 3 – прыжок из обруча вперед, руки на пояс
- 4 – подпрыгнуть повернуться к обручу
- 5-6 – прыжки перед обручем со сменой ног: ноги врозь-ноги вместе
- 7-8 – поворот кругом к обручу лицом, руки за головой

- 1-2 – забежать в обруч с правой ноги, руки на поясе
- 3-4 – выбежать из обруча с правой ноги
- 5-6 – два прыжка через правое плечо
- 7-8 – зайти в обруч с правой ноги
- 1 – выпрыгнуть из обруча вправо на двух ногах
- 2 – подпрыгнуть на месте, рядом с обручем
- 3 – запрыгнуть в обруч на двух ногах
- 4 – выпрыгнуть из обруча влево на двух ногах
- 5 – подпрыгнуть на месте, рядом с обручем
- 6 – запрыгнуть в обруч на двух ногах
- 7-8 – прыжки перед обручем со сменой ног: ноги врозь-ноги вместе

КОМПЛЕКС № 29 с обручем

И.п. основная стойка, обруч вертикально, хват с боков

- 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, обруч в правую руку в стороны
- 2 – и.п.
- 3-4 – то же в левую сторону
- 5 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо
- 6 – и.п.
- 7-8 – то же в левую сторону

- 1 – выпад правой ногой вправо, обруч вверх
- 2 – и.п.
- 3 – выпад левой ногой вперед, обруч вперед
- 4 – и.п.
- 5 – обруч вверх
- 6 – присесть
- 7 – встать, обруч вперед
- 8 – и.п.

- 1-2 – надеть обруч на себя
- 3-4 – сесть на пол ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади
- 5-6 – выпрямляя, поднять поочередно ноги вверх: правую-левую
- 7 – поднять прямые ноги вверх
- 8 – вернуться в положение сидя ноги согнуты

- 1-2 – оттолкнуться руками от пола, встать
- 3 – присесть, взять обруч правой рукой, левая рука вниз
- 4 – встать, левая рука на пояс
- 5-6 – выйти из обруча влево
- 7-8 – и.п.

КОМПЛЕКС № 30 с обручем

И.п. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч внизу

- 1 – правую ногу в сторону на носок, обруч вверх
- 2 – и.п.
- 3 – левую ногу назад, прогнуться, обруч вверх
- 4 – и.п.
- 5 – прыжком в стойку ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди
- 6 – поворот туловища вправо, руки прямые
- 7 – поворот туловища прямо, обруч вверх
- 8 – и.п.

- 1 – поднять обруч вверх
- 2 – повернуть обруч и опустить за спину
- 3 – обруч вверх
- 4 – и.п.
- 5 – стойка ноги врозь, обруч вверх
- 6 – наклониться вправо
- 7 – наклониться влево
- 8 – выпрямиться, обруч вверх

- 1-2 – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди
- 3 – поворот туловища вправо, руки вперед
- 4 – поворот прямо, руки согнуть
- 5 – поворот туловища влево, руки вперед
- 6 – поворот прямо, руки согнуть
- 7 – положить обруч на пол
- 8 – принять упор лежа

- 1-2 – отжимание
- 3 – отставить правую ногу в сторону
- 4 – отставить левую ногу в сторону
- 5-6 – приставляя ноги, принять упор лежа
- 7 – упор присед
- 8 – выпрямиться, принять и.п.

КОМПЛЕКС № 31 с обручем

И.п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади

- 1 – выпрямляя, поднять обе ноги вверх
- 2 – и.п.
- 3 – развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча
- 4 – и.п.
- 5 – отталкиваясь руками, принять упор сидяб – встать, обруч в правой руке, хват сверху
- 7 – присесть, положить обруч на пол

8 – встать, обруч в левой руке, опирается на пол

1-2 – выйти из обруча с правой ноги, левую ногу приставить

3-4 – мах правой ногой, обруч передать под ногой в правую руку

5-6 – шагом правой ногой в обруч, пройти сквозь, обруч передать в левую руку

7 – боком выпрыгнуть в обруч

8 – боком выпрыгнуть из обруча

1 – шаг правой ногой в сторону, обруч взять двумя руками за спиной, приподнять

2 – приставить левую ногу

3-4 – поворот направо

5 – выпад правой ногой в сторону, отводя обруч вправо за спиной

6 – приставить правую ногу, обруч за спиной

7-8 – поворот налево, обруч в правой руке, опирается на пол

1 – присесть, обруч в сторону в правой руке

2 – выпрямиться, обруч перед собой в обе руки

3 – выпад левой ногой назад, обруч вперед

4 – приставить левую ногу

5 – наклон вперед-вниз, положить обруч на пол

6 – запрыгнуть в обруч

7 – упор присев

8 – и.п.

КОМПЛЕКС № 32 с мячом

И.п. – о.с.

1 – мяч на правой руке вперед, левая нога назад на носок

2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперед скрестно на носок

3 – мяч внизу

4 – ноги вместе, мяч за головой

5 – полуприсед, мяч вперед

6 – выпрямиться, мяч на левой руке

7 – правая рука за голову

8 – и.п.

1-2 – приставной шаг назад, мяч перед грудью

3-4 – поворот направо, мяч вверх

5 – согнув руки мяч за головой

6 – мяч вперед

7 – бросок мяча вниз с ударом о пол

8 – поймал мяч, руки вниз

1 – выпад правой ногой назад, мяч перед грудью

2 – выпад правой ногой в сторону, мяч на колено

3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперед

4 – выпад левой ногой назад, левая рука к плечу

5 – выпрямиться, левую руку на пояс

6 – левая рука вперед к мячу

7-8 – 2 шага на месте, мяч внизу

1 – бросок мяча вверх, хлопок внизу

- 2 – поймав мяч, руки внизу
- 3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед
- 4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч внизу
- 5-6 – 2 прыжка вперед на двух ногах, мяч перед грудью
- 7-8 – 2 прыжка назад на двух ногах, мяч внизу

КОМПЛЕКС № 33 с мячом

И.п. – о.с., мяч перед грудью

- 1 – наклон вперед, положить мяч на пол
- 2 – выпрямиться, развести руки в стороны
- 3 – наклон вперед, взять мяч
- 4 – упор присев
- 5 – выпрямиться
- 6 – руки вперед 7 – руки вверх
- 8 – руки за голову

- 1-2 – поворот кругом, руки вверх
- 3-4 – поворот кругом, руки согнуть перед грудью
- 5 – правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, мяч в правой руке
- 6 – приставить правую ногу, руки прямые перед собой
- 7 – левую ногу назад на носок, руки в стороны, мяч в левой руке
- 8 – и.п., мяч вниз

- 1-2 – приставной шаг вправо, одновременно ударить мячом о пол, поймать отскочивший мяч
- 3-4 – то же в другую сторону
- 5 – выпад правой ногой в сторону, мяч на грудь
- 6 – стоя в выпаде, наклон вперед, мяч вперед
- 7 – стоя в выпаде, мяч вверх
- 8 – и.п.

- 1-4 – бег на месте с правой ноги, отбивать мяч о пол правой-левой руками
- 5-6 – два прыжка вперед, мяч перед грудью
- 7-8 – два прыжка назад, принять и.п.

КОМПЛЕКС № 34 с мячом

И.п. – о.с., мяч в руках внизу

- 1 – правая нога назад на носок, мяч вверх
- 2 – и.п.
- 3 – левая нога в сторону на носок, мяч вверх
- 4 – приставить левую ногу, мяч вниз в правой руке
- 5-6 – марш правой-левой ногами, с ударом мяча об пол правой рукой перед собой
- 7-8 – марш правой-левой ногами, с ударом мяча об пол левой рукой перед собой

- 1 – приставить правую ногу, мяч поймай обеими руками
- 2 – встать на носки, мяч вверх
- 3 – полуприсед, мяч за голову
- 4 – выпрямиться, мяч перед грудью
- 5 – мяч вперед и махом правой ноги коснуться носком мяча
- 6 – и.п.
- 7 – мяч вперед и махом правой ноги коснуться носком мяча
- 8 – приставить левую ногу, мяч в левой руке

- 1 – мах правой ногой вперед, мяч передать под ногой в правую руку
- 2 – приставить правую ногу, мяч в правой руке вниз
- 3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, мяч передать на прямых руках перед собой
- 4 – и.п., мяч в левой руке
- 5-6 – подбросить мяч во фронтальной плоскости, поймать правой рукой
- 7-8 – подбросить мяч во фронтальной плоскости, поймать левой рукой

- 1 – полуприсед, мяч за спину, обеими руками
- 2 – стоя в полуприсяде, отвести правую ногу назад
- 3 – стоя в полуприсяде, приставить правую ногу
- 4 – стоя в полуприсяде, отвести левую ногу в сторону
- 5 – приставить левую ногу, выпрямиться
- 6 – подкинуть мяч из-за спины вверх
- 7 – поймать мяч двумя руками перед собой
- 8 – и.п.

КОМПЛЕКС № 35 с мячом

- И.п. – ноги на ширине плеч мяч в руках внизу
- 1 – присед, руки в стороны, мяч в правой руке
 - 2 – выпрямиться, руки вверх
 - 3 – присед, руки в стороны, мяч в левой руке
 - 4 – выпрямиться, руки вверх
 - 5 – выпад правой ногой, мяч за голову
 - 6 – выпрямиться, мяч вверх
 - 7-8 – удар мячом об пол перед собой, поймать мяч внизу в руках

- 1 – опуститься на правое колено, мяч вперед
- 2 – выпрямить левую ногу вперед, стоя на правом колене, мяч вверх
- 3 – наклон к левой ноге, мяч вниз к левой стопе
- 4 – выпрямиться, стоя на правом колене, мяч вверх
- 5 – поставить левую ногу на колено, мяч вперед
- 6 – наклон назад, мяч к груди
- 7 – выпрямиться, стоя на коленях, мяч вперед
- 8 – сесть на пятки, мяч с правой стороны на пол

- 1-4 – прокатить мяч вокруг оси по полу справа-налево
- 5-6 – через правое бедро сесть на пол, ноги согнуть, мяч зажать стопами ног
- 7 – выпрямить ноги, мяч, зажатый стопами
- 8 – развести ноги врозь, наклон вперед, задержать мяч руками

- 1 – выпрямиться, соединяя ноги, мяч зажать стопами ног
- 2 – согнуть ноги, руками опираемся сзади на полу
- 3 – выпрямить ноги под углом 45°, руки сзади на полу
- 4 – согнуть ноги, руки сзади на полу
- 5 – мяч взять двумя руками
- 6 – сидя на полу, ноги выпрямить, руки вверх
- 7-8 – сгибая ноги, рывком встать в и.п.

КОМПЛЕКС № 36 с гантелями

И.п. – о.с.

- 1 – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны
- 2 – приставить левую ногу, руки вниз
- 3 – поворот направо, руки к плечам
- 4 – приставить левую ногу, правая рука вверх – левая рука вниз
- 5 – шаг левой ногой вперед, руки вперед
- 6 – приставить правую ногу, левая рука вверх – правая рука вниз
- 7 – поворот налево, руки к плечам
- 8 – приставить правую ногу, руки вниз

- 1 – выпад правой ногой вперед, руки в стороны
- 2 – руки вверх
- 3 – руки вперед
- 4 – приставить левую ногу, руки вниз
- 5 – шаг левой ногой в сторону, руки в стороны
- 6 – выпад на левую ногу, правая рука к левому носку
- 7 – выпрямиться, руки в стороны
- 8 – приставить левую ногу, руки вниз

- 1 – присед, руки к плечам
- 2 – руки вперед,
- 3 – наклон вперед, руки вниз
- 4 – и.п.
- 5 – присед, руки в стороны
- 6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны
- 7 – присед, руки вперед
- 8 – и.п.

- 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед
- 2 – прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью
- 3 – прыжок в стойку, левая нога вперед – правая нога назад, правая рука вперед
- 4 – прыжок в стойку, правая нога вперед – левая нога назад, левая рука вперед
- 5 – прыжок в и.п.
- 6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс
- 7-8 – 2 шага на месте, руки вниз

КОМПЛЕКС № 37 с гантелями

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу

- 1 – руки вперед
- 2 – руки вверх
- 3 – руки вперед
- 4 – и.п.
- 5 – руки согнуть в локтях, гантели прижать к груди
- 6 – руки вперед
- 7 – руки согнуть в локтях
- 8 – руки в стороны

- 1 – поворот туловища влево, руки за голову
- 2 – и.п., руки за головой
- 3 – поворот туловища вправо, руки вверх
- 4 – и.п., руки в стороны

- 5 – наклон туловища вперед, руки вперед-вниз
- 6 – выпрямиться
- 7 – полуприсед, руки вперед
- 8 – выпрямиться прыжком ноги вместе, руки вниз
- 1 – шаг правой ногой вперед, оба колена под углом 90° , руки согнуть, бицепс
- 2 – приставить правую ногу, руки вниз
- 3-4 – тоже с левой ноги
- 5-6 – наклон туловища вправо, рука правая вниз, левая согнута в локте
- 7-8 – тоже в левую сторону, шагом правой ноги в сторону, вернуться в и.п.

- 1 – наклон вперед, руки согнуть, трицепс
- 2 – стоя в наклоне, опустить руки вниз
- 3 – стоя в наклоне, отвести руки в стороны
- 4 – стоя в наклоне, опустить руки вниз
- 5 – выпрямиться, руки согнуть перед грудью
- 6 – присед, руки вперед
- 7 – в приседе, руки в стороны
- 8 – и.п.

КОМПЛЕКС № 38 с гантелями

И.п. – о.с., гантели в руках

- 1 – поднять прямые руки в стороны-вверх с одновременным подниманием носки ног
- 2 – и.п.
- 3 – полуприсед, с подниманием на носки ног, руки вперед
- 4 – и.п.
- 5 – выпад левой ногой вперед, руки вверх
- 6 – и.п.
- 7 – выпад правой ногой, руки в стороны
- 8 – и.п.

- 1 – наклонить туловище, не сгибая ног, вперед (выдох), руки вперед
- 2 – выпрямиться (вдох)
- 3 – согнуть левую руку
- 4 – опуская вниз левую руку, одновременно согнуть правую
- 5-6 – повторить пункты 3-4
- 7 – согнуть левую руку
- 8 – опустить обе руки вниз

- 1 – развести руки в стороны и подняться на носки
- 2 – свести руки вперед, стоя на носках
- 3 – согнуть руки перед грудью, стоя на носках
- 4 – и.п.
- 5 – выпад правой ногой в сторону, руки в стороны
- 6 – приставить правую ногу, руки вверх
- 7 – выпад левой ногой назад, руки вперед
- 8 – и.п.

- 1 – наклон вправо, правая рука вниз, левую руку согнуть в локте
- 2 – и.п.
- 3 – наклон влево, левая рука вниз, правую руку согнуть в локте
- 4 – и.п.

- 5 – прыжком ноги врозь, руки согнуть перед грудью
- 6 – удар правой рукой влево «боксер»
- 7 – удар левой рукой вправо «боксер»
- 8 – прыжком принять и.п.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общеразвивающие упражнения оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, особенно на опорно-двигательный аппарат. Они довольно просты и не требуют продолжительного разучивания.

Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физическому воспитанию в детсадах, в школе, колледжах, высших учебных заведениях. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, при проведении занятий основной, ритмической и производственной гимнастикой. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств.

Относительная простота и возможность постепенно их усложнять делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

Овладение ОРУ является школой двигательной подготовки. Начиная с элементарных, односуставных движений, занимающиеся последовательно переходят к более сложным упражнениям. Этап начальной подготовки в спорте также характерен применением большого объема ОРУ. Данные упражнения легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение придается ОРУ в формировании правильной осанки.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник/ Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие: / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие/ М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.

Дополнительная учебная литература

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный

технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил.
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа: по подписке.- Текст: электронный.

5. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / ЮЗГУ, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с. – Текст: электронный.

6. Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с. - Текст: электронный.

7. Развитие силы и выносливости у студентов с низким уровнем физической подготовленности: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 41 с. –Текст: электронный.

8. Оказание помощи пострадавшим на воде: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный гос. ун-т ; сост.: Н.Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 25 с. –Текст: электронный.

9. Основы физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П. Чурилов, А.А. Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с. - Текст: электронный.