



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ
ЗАНЯТИЯ**

**ПОСОБИЕ
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Гомель 2023

УДК 796.012.6(075.8)
ББК 75.12я73
О-28

*Рекомендовано научно-методическим советом
факультета автоматизированных и информационных систем
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 10 от 10.06.2022 г.)*

Составители: *Т. Ф. Торба, Д. А. Качур, О. А. Науменко*

Рецензент: зав. кафедрой физического воспитания и спорта БТЭУ ПК
д-р пед. наук, проф. *В. А. Медведев*

Общеразвивающие упражнения как основное средство подготовительной части занятия : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: Т. Ф. Торба, Д. А. Качур, О. А. Науменко. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2023. – 41 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <https://elib.gstu.by>. – Загл. с титул. экрана.

Общеразвивающие упражнения являются универсальным средством физического воспитания студентов. В процессе занятий по физической культуре в вузе данные упражнения используются с целью общего физического развития и подготовки занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а следовательно, всего организма учащихся.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 796.012.6(075.8)
ББК 75.12я73

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1	
Теоретико-методические основы использования общеразвивающих упражнений на занятиях по физической культуре в вузе.....	6
1.1. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ.....	6
1.2. Классификация общеразвивающих упражнений.....	9
1.3. Основы терминологии.....	14
ГЛАВА 2	
Комплексы общеразвивающих упражнений.....	23
Заключение.....	39
Литература.....	40

ВВЕДЕНИЕ

Международный опыт показывает, что в структуре факторов, определяющих здоровье, более 50 % приходится на здоровый образ жизни. Внимание к проблеме здоровья увеличивается во всем мире с каждым годом. Возникло целое течение, известное под названием «хелсизм» (англ. health – здоровье). Степень здоровья напрямую зависит от отношения к нему на государственном и личном уровне, так как это является критерием безопасности народа, территории и страны в целом.

Ухудшение экологических и психологических условий негативно сказалось на здоровье взрослого и детского населения Белоруссии. Предлагая явные блага, техногенная цивилизация наносит окружающей среде и каждому из нас невидимый вред. Разрушающие последствия подобного воздействия не замедляют проявить себя на здоровье человека.

Состояние здоровья населения достаточно полно отражает меняющиеся условия социально-экономического развития страны и уровень благосостояния населения.

Богатство любого государства – это не только природные ресурсы или материально-культурные ценности, но в первую очередь люди, его населяющие.

Образ жизни современного человека, особенно городского жителя, вызывает детренированность организма и снижение физиологической активности многих органов и систем, что отрицательно действует на способность организма адаптироваться, уменьшает сопротивляемость и иммунную устойчивость.

В целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культуры в вузе, рассматриваются различные средства физического воспитания.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) являются универсальным средством физического воспитания студентов. В процессе занятий по физической культуре, особенно в подготовительной части занятия, в вузе данные упражнения используются с целью общего физического развития и подготовки занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а, следовательно, всего организма учащихся.

В вузе ОРУ являются универсальным средством физического воспитания, так как используются при проведении учебных и самостоятельных занятий по физической культуре.

Выполнение ОРУ в подготовительной части занятий должно обеспечивать оптимальное возбуждение коры больших полушарий головного мозга, более ровный поток нервных импульсов, идущих из моторной зоны больших полушарий, причем происходит общая активизация деятельности внутренних органов. Все это обеспечивает готовность организма к выполнению упражнений, которые осваиваются и используются для воспитания физических качеств (силы, гибкости, силовой выносливости), формирования правильной осанки в основной части занятия. В заключительной части ОРУ выполняются в целях активного отдыха и переключения учащихся на другой вид деятельности.

В пособии рассмотрены теоретико-методические основы использования общеразвивающих упражнений в вузе: основы терминологии, способы обучения и проведения, организационно-методические приемы стимулирования интереса студентов при выполнении общеразвивающих упражнений, предложена их классификация. В работе содержатся комплексы упражнений, которые могут быть применены в подготовительной части занятия.

Пособие адресовано специалистам по физической культуре, а также студентам.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

1.1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ С ПОМОЩЬЮ ОРУ

Общеразвивающие упражнения – движения отдельными частями тела и туловищем или их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплитудой, с максимальным или умеренным мышечным напряжением. В зависимости от цели и задач занятий ОРУ могут быть направлены:

- на подготовку организма к предстоящей работе(разминка);
- на овладение школой движений;
- на воспитание физических качеств;
- на оздоровление различных органов и систем организма;
- на формирование правильной осанки.

Особенностью этих движений является то, что они не требуют специального оборудования или напольного покрытия. Их можно выполнять на стадионе и в учебной аудитории, в спортивном зале и дома, в кабинете ЛФК и в лесу на поляне. Они доступны людям всех возрастов, профессий и различной физической подготовленности.

ОРУ необходимы на занятиях физической культурой во всех учебных заведениях. ОРУ можно проводить во всех частях занятия. Они будут отличаться целями и интенсивностью. В подготовительной части они должны решать задачи общеукрепляющего характера, охватывающие все основные мышечные группы, задачи подготовки организма к основной части занятия, задачи воспитания правильной осанки и овладения базовыми движениями. Выполнение ОРУ в подготовительной части должно обеспечивать оптимальное возбуждение коры больших полушарий головного мозга, более ровный поток нервных импульсов, идущих из моторной зоны больших полушарий, причем происходит общая активизация деятельности внутренних органов. Все это обеспечивает готовность организма к повышенным физическим нагрузкам.

В основной части занятия ОРУ направлены на развитие физических качеств (силы, гибкости) или отдельных мышечных групп (мышц брюшного пресса, спины), либо подбирается серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм.

В заключительной части занятия ОРУ выполняются с целью активного отдыха и переключения занимающихся на более спокойный вид деятельности. Они могут быть направлены на растягивание, увеличение подвижности в суставах, координацию, расслабление, дыхание.

ОРУ являются универсальным средством физического воспитания, так как используются не только на занятиях физкультурой, но и при проведении утренней гимнастики и физкультминуток, физкультпауз и физкультурных праздников. ОРУ используют для воспитания физических качеств: силы и силовой выносливости, гибкости и ловкости, координации, формирования и коррекции осанки. Они позволяют мышцам сохранять повышенный тонус, а суставам и связкам – гибкость и эластичность. Это продляет работоспособность и молодость организма, помогает сохранять здоровье и бодрость. ОРУ имеют ряд особенностей: они точно дозируются, применяются в различных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Большинство упражнений просты по своей структуре, они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков. Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, т.к. в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Активное дыхание, т.е. обмен газов в легких, имеет особое значение для организма. Интенсивность окислительных процессов в тканях выше, поэтому ему необходимо большее количество кислорода. Организм с трудом переносит кислородное голодание (гипоксемию), т.к. значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей. В результате выполнения ОРУ улучшается экскурсия грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, дыхание становится реже и глубже. Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в общеразвивающих упражнениях способствуют

укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений. ОРУ оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное владение движениями имеют значение и для умственного развития. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию организованности, дисциплины.

ОРУ играют большую роль в формировании правильной осанки. С их помощью укрепляются мышцы, способствующие симметричному положению позвоночника и повышению свода стопы. ОРУ широко применяются в лечебной гимнастике, а также в других видах спорта, как подготовительные, реабилитационные и корригирующие движения. Положительную роль играет и музыкальное сопровождение. Оно улучшает эмоциональный фон, воспитывает чувство ритма, такта и синхронного выполнения упражнений.

Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ:

1. Формирование правильной осанки.
2. Укрепление сердечно-сосудистой системы.
3. Укрепление дыхательной системы.
4. Укрепление костно-мышечного аппарата.
5. Развитие двигательных качеств.

Отличительная особенность общеразвивающих упражнений – их определенное, направленное воздействие как на организм в целом, так и на отдельные группы мышц и суставов. Они больше, чем другие упражнения, могут быть использованы в качестве профилактических и корригирующих упражнений, особенно в тех случаях, когда у учащихся возникают те или другие отклонения в строении грудной клетки, позвоночнике, ногах и т. д.

Общеразвивающие упражнения имеют большое образовательное значение. Выполняя их по указанию преподавателя, учащиеся знакомятся с многообразными движениями и постепенно получают правильное представление о силе, скорости, ритме, темпе и амплитуде движений. Даже самые простые, а тем более относительно сложные упражнения, содействуют совершенствованию координации движений, сознательному овладению двигательными навыками. Согласованное выполнение общеразвивающих упражнений целой группой содействует воспитанию чувства коллективизма, а

упражнения с музыкальным сопровождением имеют эстетическое значение.

При применении общеразвивающих упражнений сравнительно легко регулировать физическую нагрузку. Нагрузка зависит от подбора упражнений и их количества в одном занятии. Одни упражнения легче, другие – сложнее, в зависимости от интенсивности мышечных напряжений, с которыми выполняются упражнения. Интенсивность мышечных напряжений можно повышать: увеличением продолжительности (количество повторений) одного и того же упражнения, скорости выполнения упражнения, нагрузки (с помощью отягощений или взаимного сопротивления упражняющихся; изменением исходных положений; необходимостью применения волевых усилий; способом проведения).

1.2. КЛАССИФИКАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Классификация упражнений позволяет систематизировать обширный материал по ОРУ, ориентироваться во множестве существующих физических упражнений и отбирать из них нужные для решения намеченных задач, что, в конечном итоге, облегчает методику их освоения.

ОРУ можно разделить (классифицировать) на несколько групп по разным признакам:

1. По признаку принадлежности к той или иной системе.

Исторически сложилось так, что ОРУ создавались, разрабатывались и накапливались в рамках различных гимнастических систем. Это европейские гимнастические системы: немецкая, шведская, снарядная гимнастика Шписа, дыхательная гимнастика Мюллера, атлетическая гимнастика Сандова, Сокольская гимнастика и др. В последние годы ОРУ значительно обогатились элементами восточных практик: китайской гимнастики, йоги и др.

2. По анатомическому признаку подбора упражнений в зависимости от работы тех или иных мышечных групп:

- ✓ упражнения для рук и плечевого пояса;
- ✓ упражнения для мышц шеи;
- ✓ упражнения для ног и тазового пояса;
- ✓ упражнения для туловища;

- ✓ упражнения для всего тела.
3. Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, круговые движения, повороты.
4. По физиологическому признаку (характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц):
- ✓ силовые и скоростно-силовые;
 - ✓ на растягивание;
 - ✓ на расслабление.
5. По признаку преимущественного воздействия на организм: на сердечно-сосудистую и дыхательную системы; на опорно-двигательный аппарат; на активизацию обменных процессов; на нервную систему (развитие свойств психики – внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.).
6. По признаку развития определенных двигательных способностей и физических качеств:
- ✓ на силу;
 - ✓ на скоростно-силовые качества;
 - ✓ на гибкость;
 - ✓ на быстроту движений;
 - ✓ на выносливость;
 - ✓ на координацию движений.
7. Классификация по признаку использования предметов и снарядов. ОРУ могут выполняться:
- ✓ без предметов;
 - ✓ с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки);
 - ✓ на снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, перекладина, брусья, скамейка, стул и др.);
 - ✓ с использованием тренажеров.
8. По признаку организации группы: выполняемые индивидуально, вдвоем, втроем.
9. По признаку пространственного размещения занимающихся:
- ✓ при свободном построении в звеня, в круг;
 - ✓ при построении в колонны или шеренги (передача предметов друг другу);
 - ✓ группами с гимнастическими обручами, веревками;
 - ✓ в сцеплении;
 - ✓ в движении.

10. По признаку исходных положений, из которых выполняются упражнения: из стоек, приседов, упоров, положения сидя, лежа.

11. По методу проведения:

✓ игровым методом (эстафеты, полосы препятствий, сюжетно-образные и др.);

✓ поточным методом (на месте, с продвижением);

✓ серийно-поточным методом;

✓ методом круговой тренировки и др.

Метод проведения во многом определяет подбор ОРУ.

12. По прикладности применения. В частности в лечебной физкультуре классификация ОРУ подразделяется на пассивные (с ограниченной и полной амплитудой) и активные упражнения (с помощью здоровой симметричной конечности, без снарядов, со снарядами, с помощью медицинского персонала, на суше, в воде); с возрастающим усилием; с напряжением; с сопротивлением; коррегирующие; дыхательные.

В каждой группе возможно выделить под классификацию.

Классификация ОРУ по анатомическому признаку

Деление ОРУ по анатомическому признаку условное и можно говорить лишь о преимущественном воздействии упражнений на соответствующие мышечные группы, так как при выполнении многих упражнений, предназначенных для одной части тела, участвует и значительное число и других мышц.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

1) поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно, то же со сжиманием и разжиманием кистей рук;

2) сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях;

3) круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;

4) повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад;

5) взмахи и рывковые движения рук;

6) Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

В каждой подгруппе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в упражнениях на сгибание и разгибание рук существуют упражнения для пальцев, кистей,

предплечий, плеча. Сжимание и разжимание кулаков или теннисного мяча укрепляют мышцы кистей, активизируют кровообращение, повышают тонус коры головного мозга.

Упражнения для ног и тазового пояса:

1. Поднимание на носках.
2. Ходьба на носках.
3. Прыжковые упражнения на двух и одной ноге на месте и с продвижением.
4. Приседание на двух и одной ногах.
5. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.
6. Поднимание и опускание ног из исходных положений сидя, стоя, лежа.
7. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа).
8. Выпады и пружинящие движения в выпаде.
9. Повороты ноги наружу и вовнутрь.
10. Круговые движения стопой и ногой.
11. Махи ногами вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры руками.
12. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону).
13. Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения для ног укрепляют связки и мелкие мышцы стопы, развивают ее гибкость. Особенно полезны различные движения стопой, любые движения ног с отянутыми носками, приседания. Поднимание ног, махи ногами, приседания влияют на развитие подвижности в суставах, укрепление, растягивание крупных мышц и связок ног и, таким образом, на развитие силы и гибкости ног. При поднимании ног из исходного положения сидя и лежа значительную нагрузку получают мышцы брюшного пресса.

Статические упражнения, махи ногами с опорой и без опоры способствуют развитию гибкости и равновесия. Многие упражнения для ног, в особенности дозированные приседания и прыжки, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают физиологическую нагрузку, улучшают процессы обмена.

Упражнения для мышц шеи:

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Повороты головы налево, направо.
3. Круговые движения головой.

Упражнения для туловища:

1. Наклоны туловища вперед (с прямой и согнутой спиной с поворотами направо и налево), назад, в стороны из различных исходное положение (И.П.), (стоек, седов, положений лежа).
2. Повороты туловища налево и направо.
3. Круговые движения туловища с различными положениями рук.
4. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе, на спине.
5. Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях.
6. Статические положения.
7. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).

Упражнения для туловища и мышц шеи влияют на развитие гибкости, подвижности позвоночника, ног, так как способствуют растягиванию связок, а это в свою очередь определяет анатомическую подвижность суставов, оказывает положительное влияние на формирование правильной осанки. Упражнения с наклонами вперед и в стороны помогают добиться нормального поясничного изгиба. Особенно полезны упражнения из исходного положения на спине и на животе, так как позвоночник освобожден от тяжести тела и можно избирательно укреплять мышцы спины и брюшного пресса, не нагружая его. Кроме того, позвоночник находится в правильном положении, таз фиксирован, угол его наклона не влияет на осанку. В упражнениях из исходного положения лежа на животе при поднимании и опускании верхней части туловища, головы развивается подвижность и правильное положение грудного и шейного отделов позвоночника, в тоже время поясничный отдел фиксирован и не может иметь излишнего изгиба. В упражнениях с наклонами при сгибании и выпрямлении туловища из исходного положения лежа на спине укрепляются мышцы брюшного пресса, что положительно влияет на процесс пищеварения, поэтому такие упражнения очень полезны. В некоторой степени упражнения для туловища влияют и на укрепление мышц, участвующие как вспомогательные в дыхании: при боковых поворотах, наклонах в стороны и вперед нагрузку получают косые мышцы живота, зубчатые мышцы. Упражнения для туловища, в которых участвует значительное количество крупных мышечных групп, повышают обменные процессы.

Упражнения для всего тела:

1. Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад).
2. Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.
3. Круговые движения туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево – правую ногу).
4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ног.
5. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).
6. Мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно.
7. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание ног.
8. Из вися стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами.
9. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других)

1.3. ОСНОВЫ ТЕРМИНОЛОГИИ

Для того чтобы назвать положения тела или движения, входящие в состав упражнения, требуется знание специальных терминов. Сначала необходимо указать основной термин, определяющий конкретную группу положений тела, а затем дополнительные, уточняющие особенности движения. При этом следует помнить, что любой термин уже предусматривает определенную технику выполнения движений, а при отклонениях от традиционного выполнения необходимо указать уточняющие детали. Например, термин «Руки в стороны» подразумевает, что руки должны быть прямыми, ладони вниз, пальцы вместе. Если же надо назвать положение, отличное от этого, следует его уточнить: «Руки в стороны, ладонями кверху, пальцы врозь». При одновременном движении несколькими частями тела принято называть их снизу вверх.

Например: «Шаг правой вперед, руки к плечам, поворот головы направо».

Если движение выполняется кратчайшим путем, достаточно назвать лишь конечное положение. Если же движение осуществляется более сложным образом, используются дополнительные термины, уточняющие движение и конкретизирующие его направление. Например, «Дугами вперед руки в стороны». Это значит, что в начале руки движутся вперед, а уже потом переходят в положение в стороны. При обозначении многих движений бывает необходимо указать способ их выполнения, например: «Шагом вправо стойка ноги врозь» или «Прыжком стойка ноги вместе».

Каждое ОРУ начинается с определенного исходного положения, поэтому основные исходные положения должны быть ясны учащимся, правильно ими пониматься и выполняться. Следует обращать особое внимание на то, чтобы основные исходные положения упражнений строго выполнялись, так как только правильное выполнение упражнения даст наивысший физиологический эффект. Даже самые незначительные ошибки облегчают упражнение, снижая его эффективность. Прежде чем начать выполнять комплексы ОРУ, необходимо вспомнить основные исходные положения и движения рук, ног, туловища. Каждое исходное положение надо выполнять с задержкой в 3–4с. Во время остановки в таких исходных положениях необходима проверка и уточнение принятого положения.

Положения кисти.

Обычное положение кисти – положение, в котором пальцы выпрямлены, кисть находится как бы в продолжение руки. При терминологическом описании упражнений такое положение кисти не указывается. Если руки занимают положение вниз, назад, вперед, вверх, то ладони рук обращены друг к другу, а в положении руки в стороны ладони обращены книзу. В этих случаях положение кисти не указывается. Если же в приведенных выше положениях ладони должны быть обращены в какую-то другую сторону, то это надо указать. Например, руки вперед, ладони книзу. Кисть в кулаке — если пальцы сжаты в кулак, то указывать куда обращены пальцы в обычном положении, не следует.

Кисть свободна — положение кисти, сходное с обычным, т.е. кисть находится в продолжение предплечья, но держится свободно, без напряжения, пальцы расслаблены.

Кисть расслаблена – положение, в котором кисть свободно висит.

Кисть поднята вперед или назад – положение, в котором кисть, по возможности прямая, отведена в указанном направлении. Например, правая в сторону, кисть поднята.

Пальцы врозь — положение кисти, в котором пальцы с силой разведены друг от друга. Сгибание и разгибание пальцев – сгибание и разгибание с силой и одновременно.

Сгибание и разгибание пальцев последовательно – сгибание и разгибание, начиная с мизинца. Иную последовательность следует указывать дополнительно.

Восьмерка кистью – направление движения определяется из исходного положение по его началу. Например, из положения правая рука в сторону ладонью кверху восьмерка кистью вперед-книзу.

Волна кистью – последовательное сгибание (одновременно) и разгибание пальцев во всех суставах, выполняется мягко.

Положения рук и движения.

При терминологическом описании положений рук надо указывать их положение по отношению к туловищу учащихся не зависимо от положения тела (сидя, лежа, стоя и т. п.). Для определения положения рук и движений ими, если они не прямые, используется термин «руки слегка согнуты», что означает незначительное, едва заметное сгибание их в локтевых суставах со свободной кистью, или термин «полусогнуты», когда сгибание выражено отчетливо. Например, наклон влево, руки полусогнуты вверх.

Основные положения с прямыми руками.

Руки вниз – положение, аналогичное основной стойке, только кисти выпрямлены и являются прямым продолжением предплечья.

Руки в стороны – прямые руки подняты на высоту плеч, ладони обращены книзу. Иное расположение ладоней указывается.

Руки вверх – в этом положении руки подняты вверх и отведены назад до отказа, параллельны друг другу, ладони обращены внутрь.

Руки вперед – прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, кисти в продолжение предплечий, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу.

Руки назад – прямые руки отведены назад до отказа.

Промежуточные положения рук.

В промежуточных положениях руки расположены под углом 45° к основным положениям.

Положения рук в лицевой плоскости могут быть следующими:

- а) руки вниз;
- б) руки в стороны–книзу;
- в) руки в стороны;
- г) руки вверх–наружу;
- д) руки вверх.

Кроме этих, могут быть положения: руки скрестно; руки вперед и внутрь под углом 45° ; руки вверх–внутри (руки подняты вверх, пальцы соприкасаются).

В боковой плоскости:

- а) руки вниз;
- б) руки вперед – книзу;
- в) руки вперед;
- г) руки вперед – кверху;
- д) руки вверх;
- е) руки назад.

Движения руками могут быть односторонними, т.е. выполняться в одну сторону;

- а) руки влево–книзу;
- б) руки влево;
- в) руки влево–кверху.

Для обозначения круговых движений руками применяются термины: круг – круговое движение руками, ногами, туловищем. Выполняется из исходного положения на 360 градусов по окружности снова до исходного положения. В этом случае достаточно сказать «круг» и указать его направление. Например, круг руками книзу (кверху) из исходного положения руки в стороны; дуга— движение, выполняемое менее чем на 360° по окружности. Для обозначения таких движений применяется слово «дугою», указывается направление движения и конечное положение. Например, дугами наружу руки вверх.

Положения с согнутыми руками.

ОРУ с согнутыми руками весьма распространены. При этом под сгибанием рук принято считать сгибание в локтевых суставах.

Руки на пояс – кисти рук опираются о гребень подвздошной кости (четыре пальца вперед, большой палец назад), локти и плечи отведены назад.

Руки перед грудью – руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти в продолжение предплечий, ладони книзу.

Руки к плечам – согнуты в локтевых суставах, руки касаются пальцами отведенных назад плеч, локти у туловища.

Руки за голову – руки согнуты в локтевых суставах, пальцы касаются затылка, локти приподняты.

Руки перед собой – согнутые руки находятся перед грудью, предплечья на высоте плеч, одно над другим.

Руки за спину – руки, согнуты в локтевых суставах, касаются предплечьями спины, кисти обхватывают предплечья как можно ближе к локтям.

Согнуть руки вперед – кисти к плечам, локти на уровне плеч и обращены вперед.

Согнуть руки назад – согнутые в локтевых суставах руки отведены назад до отказа.

Согнуть руки в стороны – руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти к плечам. При сгибании предплечьями книзу указывать дополнительно – согнуть руки в стороны, предплечья снизу.

При сгибании рук следует указывать и.п. рук (руки) и предплечий (куда они направлены). Например, руки назад предплечья книзу или руки в стороны, предплечья вперед. Движение, противоположное сгибанию, обозначается словом «разогнуть».

Для выполнения упражнений хореографии, кроме указанных положений рук, можно выделить основные позиции рук.

Первая позиция — округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между кончиками пальцев 10—15 см.

Вторая позиция – руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед-внутри.

Третья позиция – округленные руки подняты вверх-вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев 10–15 см. Подготовительное положение – несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди, кисти

округлены, ладони обращены кверху. Расстояние между кончиками пальцев 10—15 см.

Положения ног и движения ими

При определении движений ногами в основных и промежуточных плоскостях указывается название ноги и направление выполняемого движения. Движения ног в лицевой плоскости:

- а) правую в сторону на носок;
- б) правую в сторону–книзу;
- в) правую в сторону;
- г) правую в сторону–кверху.

Движения в боковой плоскости

- а) левую на носок;
- б) левую вперед–книзу;
- в) левую вперед;
- г) левую вперед–кверху;
- д) левую назад на носок;
- е) левую назад–книзу;
- ж) левую назад.

Разноименные движения обозначаются так:

- а) правую влево;
- б) правую влево–книзу.

При выставлении ноги на носок в том или ином направлении указывается нога, которой делают движение, направление движения и словосочетание «на носок». Например, правую на носок в сторону. Здесь опускаются слова «нога» и «выставить». В отдельных случаях, если не совсем понятно, чем производится движение (рукой или ногой), следует это указать.

Для обозначения сгибания ног в коленном суставе применяется термин «согнуть» и указывается нога. Например, согнуть правую, стопа находится у голени опорной ноги. Если же движение выполняется с отведением ноги, то после слова «согнуть», указывается направление движения ногой. В этом случае нога сгибается до прямого угла или несколько выше, но голень должна быть параллельна опорной ноге.

В боковой плоскости:

- а) согнуть правую;
- б) согнуть правую вперед;
- в) согнуть правую назад.

В лицевой плоскости:

а) согнуть правую в сторону;

б) согнуть правую назад, колено в сторону.

Кроме названных терминов, при выполнении движений руками и ногами, применяется термин «мах», которым обозначается резкое движение в каком-либо направлении с полной амплитудой.

Чаще всего ОРУ выполняются из различных стоек, наиболее распространенными из которых являются: основная стойка (сокращенно о. с.) — положение соответствует строевой стойке, но положение рук в ней может быть различным (о. с., руки на пояс или о. с., руки за голову, этим она и отличается от строевой); узкая стойка ноги врозь — стойка, в которой ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь; стойка ноги врозь — в этой стойке ступни расположены так же, как и в о.с., но ноги расставлены на ширину плеч. О положении рук, если они не внизу, должны быть дополнительные указания; присед наклонно — присед, при выполнении которого бедра, туловище и голова на одной прямой линии. Положение рук, если они не вдоль тела, указывается дополнительно. Например, руки вперед.

Присед на правой (левой) — приседание, выполняемое на одной ноге, другая поднята вперед, руки вперед.

Выпады

Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее.

Выпад правой (левой) — выставление ноги вперед с одновременным сгибанием ее так, чтобы колено находилось на уровне носка, а ступня другой ноги несколько поворачивалась носком наружу.

Выпад назад — выставление ноги назад.

Выпад с наклоном — соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном.

Глубокий выпад — выпад с максимальным разведением ног.

Положение рук и туловища указываются дополнительно. Например, глубокий выпад правой, руки в стороны-назад.

Наклоны.

Наклоны — термин для определения сгибания тела в тазобедренных суставах вперед, назад или в стороны с полной амплитудой движения. При выполнении вперед указание о направлении можно опускать. Например, наклон.

Наклон прогнувшись выполняется обычно вперед, руки в стороны, голова приподнята.

Наклон с захватом – наклон вперед, при котором руки захватывают голеностопные суставы.

Седы и положения лежа.

Сед – положение занимающегося сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами, руки касаются опоры или находятся в каком-либо положении.

Сед углом – положение сидя с поднятыми вперед ногами, образующими с туловищем прямой угол (примерно), голова прямо.

Сед согнувшись – сед, при котором ноги подняты до вертикального положения.

Сед с захватом – то же, но туловище и голова наклонены ногам, а ноги захватом за голеностопные суставы подтягиваются к туловищу, голова опущена.

Сед на щитках – сел на обеих пятках, тулов вертикально, руки обычно на поясе.

Сед на пятках с наклоном – аналогичный сед, но туловище наклонено вперед до касания поднятыми вверх руками пола.

Разновидности положения лежа:

на спине – ноги сомкнуты, прямые, руки вдоль тела. Иное положение рук указывается дополнительно;

на животе – согнутые руки касаются пола, сомкнутые прямые ноги лежат свободно:

прогнувшись – тело максимально прогнуто, руки вверх- наружу, ноги и голова приподняты

Упоры (смешанные).

Упор присев – присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо. При выполнении на одной ноге указывается нога, на которой выполняется приседание, а также положение свободной ноги.

Например, упор присев на правой, левая сзади на носке.

Упор стоя на коленях – опора руками и коленями носки вытянуты.

Если опора производится на одном колене, то указывается, на каком и дополнительно указывается положение свободной ноги. Например, упор на левом колене, правую назад.

Упор лежа – занимающийся обращен передней стороной тела к опоре.

Термин «спереди» принято опускать.

Упор лежа сзади – учащийся обращен к опоре спиной.

Упор лежа боком – тело обращено боком при опоре на одну руку, другая рука обычно у тела.

Упор лежа на бедрах – упор, при котором тело максимально прогнуто, бедра касаются опоры или лежат на ней.

Упор лежа сзади на предплечьях – аналогичный упору лежа сзади, но руки упираются предплечьями

Равновесия.

Равновесие – положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны.

Боковое равновесие – исполнитель находится боком к опоре, одноименная рука вверх, другая за спину. Заднее равновесие – исполнитель обращен спиной к опоре, руки в стороны.

ГЛАВА 2

КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс ОРУ без предметов № 1

1. И. П. — основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Повороты головы — влево и вправо с максимально возможной амплитудой. Темп медленный. Повторить 5—10 раз.

2. И. П. — то же. Опустить голову вниз, достать подбородком грудь. Темп медленный. Повторить 5—10 раз.

3. И. П. — то же. Запрокинуть голову назад, одновременно вытягивая подбородок. Темп медленный. Повторить 5—10 раз.

4. И. П. — ноги врозь, руки на пояс;
1 — наклон головы вперед; 2 — и.п.; 3 — назад; 4 — и.п.; 5 — влево; 6 — и.п.; 7 — вправо; 8 — и.п.

5. И. П. — то же. Положить ладонь на лоб. Давить им на сопротивляющуюся ладонь. Голова и ладонь неподвижны. Давление — 10 с, отдых — 20 с. Повторить 5 раз.

6. И. П. — то же. Положить ладонь на область виска. Давить им на сопротивляющуюся ладонь. Давление — 10 с, отдых — 20 с. Повторить 5 раз.

7. То же с другой стороны.

8. И. П. — то же. Руки опущены вдоль туловища. Поднять плечи и удерживать в таком положении 10 с, расслабление — 15 с. Повторить 6 раз.

9. И. П. — о.с., руки вдоль туловища. 1 — руки вперед; 2 — вверх; 3 — в стороны; 4 — и.п.

10. И. П. — о.с.; руки вдоль туловища. 1 — руки вверх, правая назад на носок; 2 — и.п.; 3 — 4 — то же с левой.

11. И.П. — стойка ноги врозь, руки за голову; 1 — наклон вперед; 2 — и.п.; 3 — прогнуться назад; 4 — и.п.

12. И.П. — стойка ноги врозь, руки перед грудью кисть в замок; 1 — 3 — круговые вращения в лучезапястных суставах; 4 — и.п.

13. И.П. — стойка ноги врозь, руки к плечам; 1 — 3 — круговые вращения рук вперед; 4 — и.п.; 5 — 7 — назад; 8 — и.п.

14. И.П. — стойка ноги врозь, правая вверх, кисти в кулак; 1-2 — отведение рук назад; 3-4 — смена положения рук.

15. И.П. — стойка ноги врозь, руки на пояс;
1 — наклон вправо, левая вверх; 2 — и.п.; 3 — 4 — то же влево.

16. И.П. – то же; 1 – наклон к правой; 2 – вперед; 3 – к левой; 4 – и.п. 5 – 8 – то же в другую сторону.

17. И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх, кисть в замок; 1,2,3 – наклон вперед; 4 – и.п.

18. И.П. – то же; 1 – выпад правой вперед, руки на колени; 2,3 – пружинистые покачивания; 4 – и.п.; 5 – 8 – то же левой.

19. И.П. – стойка ноги врозь, руки вперед, в стороны, ладонями вниз; 1 – мах правой, коснуться ладони левой; 2 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону.

20. И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову; 1 – подняться на носки; 2 – и.п.; 3 – перекат на пятки; 4 – и.п.

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой № 2

1. И.П. – о.с.; палка в опущенных руках.

1 – палку поднять на грудь; 2 – палку поднять вверх; 3 – палку опустить на грудь; 4 – и.п.

2. И.П. – о.с.; палка над головой широким хватом

1 – отставить левую ногу в сторону с наклоном туловища влево; 2 – и.п.; 3 – то же, в другую сторону; 4 – и.п.

3. И.П. – о.с.; палка в опущенных руках

1-палку поднять вверх, левую ногу назад на носок; 2 – и.п.; 3 – то же, но с другой ноги; 4 – и.п.

4. И.П. – стойка ноги врозь, палка в опущенных руках;

1-нагнуться, дотронуться палкой до стоп (выдох); 2 – И.П. выпрямиться (вдох).

5. И.П.- то же;

1- присесть, выпрямить прямые руки с палкой вперед (выдох); 2- вернуться в и.п. (вдох)

6. И.П. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, палка сзади в локтевых сгиба; 1- наклониться вперед; 2- вернуться в и.п.

7. И.П. – стойка ноги врозь, руки за головой широкий хват;

1- поворот влево; 2 – и.п.; 3 – поворот вправо; 4 – и.п.

8. И.П. – основная стойка, палка вверх;

1-3- наклониться влево, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку; 4 – и.п.; 5–7 – то же в другую сторону; 8 – и.п.

9. - стойка ноги врозь, палка в опущенных руках; 1 – поднять на носки, потянуться, руки с палкой вверх (глубокий вдох); 2 – вернуться в и.п. (выдох)

10. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади в опущенных руках; 1- подняться на носках, потянуться; 2- присесть, палку под колени, руки вперед; 3-встать, потянуться на носках; 4 – и.п.

11. И.П.- то же; 1- перешагнуть через палку по очереди правой и левой ногой; 2- выпрямиться, палка сзади в опущенных руках; 3-4 – продолжить то же, но в обратном порядке.

12. И.П. – стойка ноги врозь, палка в опущенных руках; 1 –руки с палкой вверх–назад; 2- вернуться в и.п.

13. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны, палка в правой руке; 1-поворот направо- переложить палку в левую руку ; 2 – и.п. – палка в левой руке; 3- поворот налево- палка в правой руке; 4- и.п.

14. И.П. – стойка ноги врозь, палка за головой широкий хват; 1- присесть на левой, правая в сторону на носок; 2 – и.п.; 3 - то же на другой ноге; 4 – и.п.

15. И.П. – основная стойка, палка за головой широкий хват; 1-3 - шаг левой ногой вперед с одновременным сгибанием ее, колено находится на уровне носка, правая нога прямая; 4 - и.п.; 5-7 - то же правой ногой; 8 - и.п.

16. И.П. – стойка ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов; 1 - повернуть туловище налево; 2 - наклониться вперед; 3 - выпрямиться; 4 - повернуть туловище в и.п.; 1-8 – повторить в другую сторону

17. И.П. - стойка ноги врозь, палка за спиной на локтевых суставах; 1- 3- наклон назад; 4- и.п. ; 5-7 то же с наклоном вперед; 8 – и.п.

18. И.П. – основная стойка, палка на полу, руки на пояс; 1 - перепрыгивание палки на двух ногах вперед; 2 - перепрыгивание палки на двух ногах назад.

19. И.П. – основная стойка, палка на полу, руки на пояс; 1 - перепрыгивание палки на двух ногах вправо; 2 - и.п.; 3 - перепрыгивание палки на двух ногах влево; 4 - и.п.

Комплекс ОРУ № 3

1. И.П. – стоя. Поднять руки вверх, расслабить кисти, предплечья, плечи, уронить руки вниз вдоль туловища, слегка наклонив голову и плечи вперед, покачать расслабленными руками.

2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч. Перенеся тяжесть тела на правую ногу, приподнять, встряхнуть и расслабить левую; то же – правой.

3. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть руки в локтях с опорой на них, ноги – в коленях с опорой на стопы. Расслабить и разогнуть в колене правую ногу, расслабить и разогнуть в колене левую.

4. И.П. – лежа на спине, животе или на боку. Приподнять голову над кушеткой и стараться удерживать ее в этом положении 2–5 с. Отдых – 20 с. Повторить 8–10 раз.

5. И.П. – сидя за столом. Облокотившись подбородком на согнутые руки, оказывать давление на руки в течение 10 с, пытаясь при этом наклонить голову вперед. Отдых – 20 с. Повторить 8–10 раз.

6. И.П. – то же. При нажатии на затылок сплетенных в замок рук оказывать головой сопротивление в течение 10 с. Отдых – 20 с. Повторить 8–10 раз.

Комплекс ОРУ № 4

1. И. П. — сидя на стуле (сохраняется для первых 8 упражнений), руки опущены вдоль туловища. Повороты головы — влево и вправо с максимально возможной амплитудой. Темп медленный. Повторить 5–10 раз.

2. Опустить голову вниз, достать подбородком грудь. Темп медленный. Повторить 5–10 раз.

3. Запрокинуть голову назад, одновременно вытягивая подбородок. Темп медленный. Повторить 5–10 раз.

4. Положить ладонь на лоб. Давить им на сопротивляющуюся ладонь. Голова и ладонь неподвижны. Давление – 10 с, отдых – 20 с. Повторить 5 раз.

5. Положить ладонь на область виска. Давить им на сопротивляющуюся ладонь. Давление – 10 с, отдых – 20 с. Повторить 5 раз.

6. То же с другой стороны.

7. Руки опущены вдоль туловища. Поднять плечи и удерживать в таком положении 10 с, расслабление – 15 с. Повторить 6 раз.

8. Самомассаж шеи, плечевых суставов, трапецевидной мышцы (5–7 мин).

9. И.П. – лежа на спине. Из этого и. п. выполняются упражнения с 9-го по 15-е, руки под головой. Давить головой на руки (темп медленный) – выдох. Расслабиться – вдох. Повторить 10 раз.

10. Руки на поясе. Поочередное сгибание и разгибание ног, не уменьшая прогиба поясницы. Стопы от пола не отрывать. По 10 раз каждой ногой.

11. Руки на поясе, ноги согнуты. Прогнуться, поднимая таз – выдох, и. п. – вдох. Повторить 10–15 раз.

12. Согнуть ноги и прижать их к животу, обхватить их руками, наклонить голову к коленям – выдох, и. п. – вдох. Повторить 10–15 раз.

13. Руки в стороны. Мах правой ногой, левой рукой достать до правой стопы. То же – другой ногой и рукой. По 10 раз каждой ногой.

14. Руки на поясе. Поднять прямые ноги до угла 90° – выдох, опустить – вдох. Повторить 15 раз.

15. Руки на голову. Левая нога и рука в сторону – вдох, и. п. – выдох. То же – другой ногой и рукой. По 10 раз каждой ногой.

16. И.П. – лежа на животе, гимнастическая палка на лопатках. Прямые ноги назад – вверх, голову и плечи поднять, прогнуться. Повторить 15 раз.

17. И.П. – стоя на четвереньках (упражнения с 17-го по 19-е). Не отрывая рук и коленей от пола, сделать «круглую» спину – выдох, и. п. – вдох. Повторить 10 раз.

18. Выпрямить правую ногу – движение туловищем и тазом назад – выдох, и. п. – вдох. То же – левой ногой. По 10 раз каждой ногой.

19. Повернуть спину и голову влево – вдох, и. п. – выдох. То же самое – вправо. По 10 раз в каждую сторону.

20. И.П. – стоя на коленях. Левую ногу вытянуть в сторону, и. п. То же – правой. По 10 раз каждой ногой.

21. И.П. – сидя на коврике, ногу вытянуть перед собой, другую, согнув в колене, отставить в сторону. Наклониться вперед к вытянутой ноге, стараясь достать стопу руками. Поменять положение ног. По 10 раз в каждую сторону.

22. И.П. – стоя. Присесть, отрывая пятки от пола, руки вперед – выдох, и. п. – вдох. Повторить 15 раз.

23. И.П. – стоя левым боком к опоре, левая прямая нога сзади. Правая согнута и выставлена вперед, туловище прямое. Пружинистые покачивания. Поменять положение ног. По 10 раз в каждом положении.

24. Вис на перекладине (в квартире ее можно укрепить в дверном проеме). Попеременно поворачивать таз вправо и влево. Не

напрягать шею, плечевой пояс и спину, тело максимально расслаблено. Продолжительность виса 40 с. Повторять несколько раз в день.

25. И.П. – стоя, палка в вытянутых вверх руках. Правую ногу вперед, палку на лопатки. То же – левой ногой. По 10 раз каждой ногой.

26. Палка в вытянутых вверх руках. Палку на грудь, и. п. Палку на лопатки, и. п. Повторить 10 раз.

27. Палка на груди. Наклон вперед, палку положить на пол – выдох, и. п. – вдох. Повторить 10 раз.

28. Палка в опущенных руках за спиной (хват снизу), наклониться вперед, руки с палкой максимально назад, вверх – выдох, и. п. – вдох. Повторить 10 раз.

29. Палка в вытянутых руках перед грудью. Достать палку махом левой ноги, затем – правой. По 10 раз каждой ногой.

30. Мах левой ногой вперед, руки вверх – вдох, и. п. – выдох. То же – правой. По 10 раз каждой ногой.

31. Ноги на ширине плеч. Наклон вперед, коснуться правой рукой левой стопы, левая рука в сторону – выдох, и. п. – вдох. То же – к правой стопе. По 10 раз к каждой ноге.

Комплекс ОРУ № 5

1. И.П.– лежа на спине. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище вправо, руками подтянуться вперед–вправо; то же в другую сторону.

2. И.П.– лежа на животе, руки в стороны. Поднимая туловище, отвести руки за голову, прогнуться.

3. И.П.– стоя, ноги врозь. Наклонить голову вправо, круг головой влево. То же в другую сторону.

4. Ноги врозь, руки на пояс. С небольшим наклоном туловища влево потянуться правой рукой вверх, голову наклонить влево, стараясь ухом коснуться плеча. То же в другую сторону.

5. Ноги врозь. Круг плечами назад, соединяя лопатки, полуприсед, голову наклонить назад; и. п., круг плечами вперед, полуприсед, голову наклонить вперед.

6. Ноги врозь, руки на пояс. Поднимаясь на носки, наклонить голову вперед; опускаясь на всю ступню, полуприсед, голову наклонить вправо. То же, наклоняя голову влево, затем назад.

7. Ноги врозь, руки вверх. Правую руку вперед, затем мах в сторону. То же другой рукой.

8. Ноги врозь, руки к плечам. Поднять плечи и локти вперед, затем опустить вниз; выпрямляя руки вверх, два пружинящих маха руками назад.

9. Ноги врозь, руки в стороны. С поворотом туловища вправо – окрестные движения руками, возвращаясь в и. п., мах руками в стороны. То же в другую сторону.

10. Ноги врозь, руки на пояс. Два пружинящих наклона туловища влево, наклон вправо; выпрямляясь, подняться на носки и вернуться в и. п. То же в другую сторону.

11. Ноги врозь, руки за головой. Полукруг туловищем влево, наклониться вправо, вперед, влево, движения выполнять слитно. То же в другую сторону.

12. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги коленями к груди, выпрямить вверх, затем вперед над полом.

13. И.П. – лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Мах вверх правой ногой. То же левой.

14. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Сесть, поднимая руки вверх, два пружинящих маха руками назад; сгибая ноги, обхватить их руками, спину округлить, голову наклонить к коленям.

15. И.П. – сидя с опорой на руки сзади, согнутые ноги врозь. Колено правой ноги опустить на пол влево. То же другой ногой.

16. И.П. – сидя, ноги врозь, руки в стороны. Поворачивая туловище вправо, наклониться к полу, опираясь на согнутые руки. То же в другую сторону.

17. И.П. – стоя на коленях, руки опущены. Выводя вперед правую ногу, сесть на пятку левой, туловище наклонить вперед, руками потянуться к стопе. Два пружинящих наклона вперед. То же с другой ноги.

18. И.П. – стоя на коленях с опорой на руки. Опускаясь на предплечье левой руки, повернуть туловище вправо, правую руку отвести в сторону. То же в другую сторону.

19. И. П. – стоя. Мах согнутой правой ногой вперед, с полуприседом на левой ноге отвести правую назад на носок, руки вверх. То же с другой ноги.

20. Ноги широко врозь. Наклоняясь вперед, руки на пол. Сгибая правую ногу коленом в сторону, поднять пятку, усиливая присед. То же с другой ноги.

21. Ноги врозь, руки на пояс. Поднимаясь на носки, повернуть пятки вправо и опустить их на пол. То же – влево; опираясь на пятки и поворачивая носки.

Комплекс ОРУ № 6

1. И.П. – стоя, ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки вправо и влево в горизонтальной плоскости до положения рук «скрестно».

2. И.П. – стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. Два-три пружинистых покачивания вверх-вниз.

3. И.П. – стоя, палка в вытянутых вверх руках. Хват широкий. Поочередные выпады правой и левой ногой вперед. Одновременно отвести палку как можно дальше назад.

4. И.П. – стоя на коленях, палка в вытянутых вверх руках. Выполняя круговые движения туловища влево и вправо, очертить концом палки круги.

5. И.П. – стоя, палка на лопатках. Три-четыре пружинистых наклона вперед. Палку при этом отведите как можно дальше назад – вверх.

6. Палка за спиной в опущенных руках. Хват широкий. Пружинистые наклоны вперед. Палку поднять вверх.

7. Ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Сгибая левую ногу, наклониться в сторону прямой правой ноги. Палку – на лопатки. Вернуться в и. п. То же в другую сторону.

8. Палка на лопатках. Наклоны с одновременными поворотами туловища в стороны.

Комплекс ОРУ № 7

1. И.П. – стоя. Ноги вместе, пальцы рук сцеплены у подбородка, локти разведены в стороны. Нажимая подбородком на пальцы рук, сделайте 8 пружинистых наклонов головы вперед, локти вверх. Расслабьте и опустите руки (4–6 раз).

2. Пальцы сцеплены, ладони на груди, локти в стороны. Выпрямляя руки – ладони вперед, голову опустите до касания подбородком груди. Повторите упражнение, но вытягивая руки вверх. Поднимите при этом голову, посмотрите на руки, приподнимитесь на носках, потянитесь (8–10 раз).

3. Ноги врозь, правая рука вверх. Медленно наклоняясь вперед, выполните 8 круговых движений руками вперед («мельница»). Руки

прямые, плечи держать ровно. Выпрямляясь, точно так же выполнить круговые движения руками назад (8–10 раз).

4. Ноги шире плеч, руки за голову. Приседая, наклон вправо. Коснуться локтем правой руки правого колена. Вернуться в и. п. Руки вверх, наклон вправо, смотрите прямо. То же в левую сторону. По 16 раз в каждую сторону.

5. Ноги врозь, руки на поясе. Поворот туловища вправо, правую руку в сторону. Наклоняясь, коснуться правой рукой носка левой ноги, сгибая при этом правую ногу. То же в другую сторону. По 8–16 раз в каждую сторону.

6. И.П. – стоя на коленях, ноги врозь, руки за голову. Поочередные наклоны в стороны, стараясь максимально приблизить локти к полу. По 16–32 раза в каждую сторону.

7. И.П. – стоя. Ноги врозь, ступни параллельны, руки на поясе. Сводя колени, поставить ступни на внутренний край. Разводя колени, ступни на наружный край (16–32 раза).

8. Ноги вместе, руки вниз перед собой, пальцы сцеплены. Перенести согнутую левую ногу между рук. То же назад. По 8–10 раз каждой ногой.

9. Ноги вместе, руки опущены. Шаг левой вперед, пружинистое приседание. Постараться левой рукой достать правую пятку. Вернуться в и. п. С шагом левой назад присесть, достать правой рукой левую пятку. По 10–12 раз каждой ногой.

10. Ноги шире плеч, руки вверх. Присесть на правой ноге, наклониться вперед, левую руку вперед, правую – назад. Вернуться в и. п. То же влево. По 10–16 раз в каждую сторону.

11. И.П. – сидя на полу, ноги скрестно, руки за голову. Сделать три пружинистых наклона вперед. Упор сзади, прогнуться (16–32 раза).

12. И.П. – лежа на спине. Стойка на лопатках, ноги вертикально. Согнуть левую ногу (правая – вертикально) и, разгибая, постараться достать носком пол за головой. То же правой ногой (16–32 раза).

13. И.П. – сидя, руки за голову. Сгибая ноги и подтягивая колени к груди, повернуть туловище до касания локтем коленей. Вернуться в и. п., повернуться, прогнуться. Выполнять до утомления.

14. И.П. – лежа на спине. Резко сгруппироваться и медленно вернуться в и. п. Выполнять до утомления.

15. Ноги согнуты. Ступни упираются в пол. Взяться руками за голеностопные суставы. Прогнуться, отрывая спину от пола. Выполнять до утомления.

16. И.П. – стоя на коленях, руки в упоре. Не меняя положения ступней и ладоней, выпрямить ноги, зафиксировать положение (8–16 раз).

17. И.П. – стоя, ноги вместе, руки вверх. С шагом вперед, последовательно расслабляя мышцы рук, шеи, туловища, ног, опуститься на колено. Расслабить плечи. Так же – со второй ногой. Повторить упражнение произвольное число раз.

Комплекс ОРУ с футболами № 8

1. И.П.: сидя на мяче, стопы поставлены на пол, руки на бедрах, спина прямая. Сохранять правильную осанку, голову не опускать (10 секунд).

2. И.П.: то же. Перекаты стопы с пятки на носок и наоборот (15 секунд)

3. И.П.: сидя на мяче, руки на поясе. На 1-наклон вправо (влево); 2- И.П. (2-3 раза)

4. И.П.: сидя на мяче, руки держать на бедрах. Легкие подпрыгивания на мяче (20 сек.)

5. И.П.: сидя на мяче, руки на бедрах. На 1 - поворот головы вправо; 2-3 - поворот головы влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому 4 - И.П. (5 раз).

6. И.П.: сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращение согнутых рук, одна вокруг другой (10 сек.).

7. И.П.: сидя на мяче, руки опустить. Легкие подпрыгивания с движениями руками вперед-назад (качели), с хлопком перед собой и за спиной (20 сек.).

8. И.П.: сидя на мяче, руки держать на бедрах. Легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ног вперед на пятки (20 сек.).

9. И.П.: сидя на мяче, руки держать на бедрах. На 1-2 - наклон головы вправо(влево), 3 – И.П. (6 раз).

10. «Незнайка».

И.П.: сидя на мяче, руки опустить. На 1-2 - подъем плеч, руки скользят по мячу вверх; 3 - И.П. (7 раз.).

11. И.П.: сидя на мяче, руки опустить. 1-2- руки вверх, потянуться; 3 – И.П. (6 раз.).

12. И.П.: сидя на мяч, руки держать на бедрах. На 1-4 - поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5 И.П. (3 раза).

13. И.П.: сидя на мяче, руки держать на бедрах. Движение стоп (поочередно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола (15 сек.).

14. И.П.: сидя на мяче, руки за спиной. На 1-наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться; 2- И.П. (4 раза).

15. И.П.: сидя на мяче, руки держать на бедрах. На 1- выставить ноги вперед на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести; 2- И.П. (7 раз).

16. И.П.: сидя на мяче, руки опустить. На 1 - легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны – вверх с хлопком, с подъемом поочередно колен; 2 – И.П. (30 сек.).

17. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч. Прыгать держась руками за голову и качая ей то в одну, то в другую сторону.(8-10 раз).

18. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить. Выполнять прыжков на мяче, имитируя руками движение поезда(8-10 раз).

19. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе. Выполнение прыжков на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки (10-12 раз).

20. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе. Выполнение прыжков на мяче, выставляя правую и левую ноги (поочередно) вперед и разводя в стороны руки (10-12 раз).

21. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить. Выполнение прыжков, поднимая как можно выше ноги (поочередно) и делая под ними хлопки (10-12 раз).

22. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить. Переваливаясь с одного бока на другой, имитируя движения медведей (10-12 раз).

23. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками, при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать (6-8 раз).

24. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны. Прыжки на мяче (8-10 раз).

25. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуты перед грудью, выполнять рывки. На счет 1–2 - согнутыми в локтях руками, 3–4-прямыми руками (12–15 раз).

26. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить. Выполнение прыжков на мяче, имитируя движения пловцов (10-12 раз).

27. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе. Прыжки с поворотами в стороны, ставя (поочередно) ноги на пятки (10-12 раз).

28. И.П.: сидя на мяче. Прыжки, ноги слегка шире плеч, имитируя руками движения боксера (10-12 раз).

29. И.П.: сидя на мяче ,ноги расставить шире плеч, руки на поясе. Прыжки, подкидываем вверх мяч как можно выше, делаем три хлопка и ловим мяч (10-12 раз).

30. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе. Прыжки на мяче, при этом выставляем вперед то одним ,то другой носок ноги (10-12 раз).

31. И.П.: сидя на мяче. Одна рука на затылке, другая на бедре. Повороты в сторону поднятой руки (на затылке). При повороте подбородка поднять вверх (5-6 раз).

32. И.П.: сидя на мяче. Легкие покачивания вверх - вниз, не отрывая ног от пола (7 раз).

33. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, кисти рук перед грудью (как у зайчат). Прыжки на мяче (10-12 раз).

34. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч. Прыжки на мяче, закрывая и открывая глаза (10-12 раз).

35. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки развести в стороны. Рисование восьмерки то одной, то другой ногой (4–6 раз).

36. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки за головой. Прыжки поднимая то одну, то другую ногу (10–12 раз).

37. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч. Прыжки одновременно подкидывать маленький мяч, делая хлопок и ловя мяч (10-12 раз).

38. И.П.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе (сильный вдох и выдох) (4-6 раз).

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой № 9

1. Стоя, ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук.

2. Стоя, левая рука вытянута вперед. Хват за середину палки. Вращение гимнастической палки влево и вправо – как пропеллер. Повторить упражнение, отведя руку не вперед, а в сторону. Поменять руку и выполнить то же самое для правой руки.

3. Стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. Два – три пружинистых покачивания вверх – вниз.

4. Стоя на одной ноге, поставить палку на носок второй ноги, находящейся на весу. Удерживайте равновесие палки несколько секунд, не касаясь ее рукой. Смените ногу.

5. Стоя, палка вертикально перед собой, концом упирается в пол. Придерживая ее рукой, перемахивайте прямой ногой через палку. Поочередно левой и правой ногой.

6. Упражнение, похожее на предыдущее с той лишь разницей, что палка стоит сбоку и, перемахивая ее ногой, нужно делать махи в стороны, а это труднее.

7. Стоя, гимнастическая палка в опущенной руке параллельно полу. Хват за конец. Описывая палкой круги попеременно в левую и правую сторону, перепрыгивайте через палку.

8. Упор на палку. Наклоны туловища вперед. Старайтесь не отрывать палку от пола.

9. Стоя, руки вверх, в них палка взята широким хватом. Делаем выпады попеременно правой и левой ногой широко вперед. Одновременно с выпадом стараемся отвести палку назад и как можно сильнее прогнуться.

10. Стоя на коленях. Держа палку двумя руками за конец, поднять ее вверх как меч. Необходимо «острием меча» очертить в воздухе круг. При этом руки должны оставаться неподвижными, а все движение выполняется за счет кругового движения туловищем. Выполнить вправо и влево.

11. Стоя, взять палку средним хватом и поднять над головой. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить назад – вверх.

12. Стоя, палка взята широким хватом и находится за спиной в опущенных руках. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину

не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить вверх.

13. Стоя, ноги шире плеч, носки врозь. Взять палку средним хватом и поднять над головой. Согнуть правую ногу, одновременно сделать наклон в направлении прямой левой ноги. В это же время опустить палку за голову и положить на лопатки. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, согнув левую ногу и наклонившись в направлении прямой правой.

14. В стойке на лопатках, также как в упражнении №8. Палка за спиной. Только вместо наклонов выполнять встречные махи ногами – «ножницы». Старайтесь носками ног дотянуться до пола за головой.

15. Лежа на спине, взять палку средним хватом и вытянуть перед собой. Сгибая попеременно ноги, пронести их под палкой вперед и назад. Повторить упражнение, пронося обе ноги под палкой одновременно.

16. Сидя на полу, палка в вытянутых вперед руках. Опираясь пятками в палку, выпрямить ноги.

17. Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, взять гимнастическую палку широким хватом, завести за спину и опустить на лопатки. Выполнять наклоны и одновременно поворачивать туловище в стороны – «мельница».

Комплекс ОРУ на 32 счета № 10

И.П. – Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1. Наклон головы вперед
2. Наклон головы назад
3. Наклон головы вправо
4. Наклон головы влево
- 5-6. Руки к плечам. Вращение плечами вперед
- 7-8. Вращение плечами назад
9. Руки перед грудью. Рывок.
10. Руки в стороны. Рывок.
11. Руки перед грудью. Рывок.
12. Поворот туловища вправо, руки в стороны. Рывок.
13. Руки перед грудью. Рывок.
14. Поворот туловища влево, руки в стороны. Рывок.
15. Правая рука вверх, левая вниз. Рывок.
16. Левая рука вверх, правая вниз. Рывок.
17. Наклон к носку правой ноги.

18. Наклон к полу.
19. Наклон к носку левой ноги.
20. Прогиб назад.
21. И.п. Наклон туловища вправо.
22. И.п. Наклон туловища вправо.
23. Присесть.
24. Встать.
25. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок правой ноги отставлен.
26. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок левой ноги отставлен.
- 27-28. Прыжки на правой ноге.
- 29-30. Прыжки на левой ноге.
- 31-32. Прыжки на двух ногах.

Комплекс ОРУ на 32 счета № 11

И.П. – Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1. Наклон головы вперед
2. Наклон головы назад
3. Наклон головы вправо
4. Наклон головы влево
5. Левую руку к левому плечу.
6. Правую руку к правому плечу.
7. Левую руку вверх.
8. Правую руку вверх.
9. Левую руку к левому плечу.
10. Правую руку к правому плечу.
11. Левую руку на пояс.
12. Правую руку на пояс
13. Правая рука вверх, левая внизу. Рывок.
14. Левая рука вверх, правая внизу. Рывок.
15. Правая рука вверх, левая внизу. Рывок.
16. Левая рука вверх, правая внизу. Рывок.
17. Руки перед грудью. Рывок.
18. Руки в стороны. Рывок.
19. Руки к плечам. Круговое вращение вперед.
20. Круговое вращение назад.
21. Наклон к носку левой ноги.
22. Наклон к полу.

23. Наклон к носку правой ноги.
24. Прогиб к пяткам.
25. И.п. Наклон туловища вправо.
26. И.п. Наклон туловища вправо.
27. Присесть.
28. Встать.
29. Перекат на правую ногу.
30. Перекат на левую ногу.
31. Вращение левой ноги в коленном суставе.
32. Вращение правой ноги в коленном суставе.

Комплекс ОРУ на 32 счета № 11

И.П. – Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1. Наклон головы вперед
2. Наклон головы назад
3. Наклон головы вправо
4. Наклон головы влево
- 5-6. Вращение правой рукой вперед.
- 7-8. Вращение правой рукой назад.
- 9-10. Вращение левой рукой вперед.
- 11-12. Вращение левой рукой вперед.
- 13-14. Руки перед грудью. Рывки.
- 15-16. Руки в стороны. Рывки.
- 17-18. Руки к плечам. Круговое вращение вперед.
- 19-20. Круговое вращение назад.
- 21-22. Прямые руки в стороны. Корпус наклонен вперед. Правая рука к носку левой ноги.
- 23-24. Прямые руки в стороны. Корпус наклонен вперед. Левая рука к носку правой ноги.
25. Прямые руки вверх. Прогиб назад.
26. Касание правой рукой носка левой ноги.
27. Касание левой рукой носка правой ноги.
28. Касание двумя руками пола.
29. Присесть.
30. И.п.
31. Присесть.
32. И.п.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных условиях увеличивается социальная значимость высшего образования, обеспечивающего профессиональный уровень подготовки молодежи по индивидуальным возможностям и запросам. Учебные заведения особой формой и содержанием учебно-воспитательного процесса должны помогать студентам в самовоспитании, самоопределении, нравственном самосовершенствовании, освоении социального опыта.

Регулярные занятия физическими упражнениями, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура – более крепкой и выносливой. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость; в мышцах в несколько раз увеличивается число функционирующих капилляров, которые в состоянии покоя находятся в спавшемся положении и через них кровь не проходит. При мышечных сокращениях капилляры открываются, в них начинается усиленное движение крови. В результате этого уменьшается венозный застой, увеличивается общее количество циркулирующей крови и улучшается доставка кислорода к органам и тканям.

Общеразвивающие упражнения имеют направленное воздействие как на организм в целом, так и на отдельные группы мышц и суставов. Они больше, чем другие упражнения, могут быть использованы в качестве профилактических и корригирующих упражнений, особенно в тех случаях, когда у учащихся возникают те или другие отклонения в строении грудной клетки, позвоночнике, ногах и т. д.

Общеразвивающие упражнения имеют большое образовательное значение. Выполняя их по указанию преподавателя, учащиеся знакомятся с многообразными движениями и постепенно получают правильное представление о силе, скорости, ритме, темпе и амплитуде движений. Даже самые простые, а тем более относительно сложные упражнения, содействуют совершенствованию координации движений, сознательному овладению двигательными навыками.

ЛИТЕРАТУРА

1 Сафронова, В. А. Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе : учеб. пособие / В. А. Сафронова, Е. В. Токарь, В. В. Коробков. – Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008. – 98 с.

2 Егорычева, Е. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе : учеб. пособие / Е. В. Егорычева, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова; ВПИ ВолгГТУ. – Волжский, 2018. – Режим доступа: <http://lib.volpi.ru>. – Загл. с титул. экрана. ISBN 978-5-9948-3102-1.

3 Гимнастика и методика преподавания : учебник для ин-в физ. культуры ; под ред. В. М. Смолевского. – изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

4 Гимнастика. / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – Академа, 2001. – 190 с.

5 Глейберман, А. Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А. Н. Глейберман. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 256 с.

6 Глейберман, А. Н. Упражнения со скакалкой / А. Н. Глейберман. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 234 с.

7 Гуревич, И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И. А. Гуревич. – Минск, 1980. – 255 с.

8 Журавин, М. Л. Гимнастика : учеб. / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. . Казакевич. – М. : Академия, 2010. – 448 с.

9 Залетаев, И. П. Общеразвивающие упражнения / И. П. Залетаев, С.А. Полиевский. – М., 2002. – 120 с.

10 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991. – 543 с.

11 Полиевский, С. А. Общеразвивающие упражнения / С. А. Полиевский, А. Н. Глейберман, И. П. Залетаев. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 120 с.

12 Пономарева, В. В. Физическая культура и здоровье / В. В. Пономарева. – М., 2001. – 352 с.

13 Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2005. – 448 с.

14 Книга учителя физической культуры : под общ. пед. В. С. Каюрова. Предисл. И. В. Савинкова. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 333 с.

15 Кузнецов, В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами : метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : НЦ ЭНАС, 2006. – 136 с.

16 Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г. И. Погодаев ; предисл. В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.

17 Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 72 с.

18 Таланга, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Таланга ; пер. с польск. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ
ЗАНЯТИЯ**

**Пособие
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Составители: **Торба** Татьяна Федоровна
Качур Денис Александрович
Науменко Олег Александрович

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 29.11.23.

Рег. № 52Е.
<http://www.gstu.by>