



Министерство образования Республики Беларусь

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

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

Гомель 2015

УДК 796.012.61(075.8)  
ББК 75.12я73  
О-28

*Рекомендовано научно-методическим советом  
факультета автоматизированных и информационных систем  
ГГТУ им. П. О. Сухого  
(протокол № 3 от 27.10.2014 г.)*

Составители: *Ю. А. Странковская, Т. Ф. Торба, Д. А. Качур*

Рецензент: канд. пед. наук, доц. каф. физического воспитания и спорта  
БТЭУ ПК С. С. Квитинский

**Общеразвивающие** упражнения как основной элемент подготовительной части  
О-28 занятий по физической культуре : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: Ю. А. Странковская, Т. Ф. Торба, Д. А. Качур. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2015. – 42 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.

Изложены основные требования к составлению комплексов физических упражнений подготовительной части занятий, описаны комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без, последовательно представлена структура составления комплексов упражнения, даны рекомендации по вопросам организации и управления учебным процессом.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 796.012.61(075.8)  
ББК 75.12я73

© Учреждение образования «Гомельский  
государственный технический университет  
имени П. О. Сухого», 2015

## *Введение*

---

Данное пособие «Общеразвивающие упражнения, как основной элемент подготовительной части занятий по физической культуре» направлено на вооружение студентов системой научно-методических знаний и умений, необходимых для проведения общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия во время учебных занятий по физической культуре.

При подготовке пособия авторы стремились к системному изложению материала, предполагающему единство фактического, теоретического материала, а так же органическую взаимосвязь всех разделов: отбору и систематизации наиболее ценных в теоретическом и практическом отношении фактов, позволяющих сосредоточить внимание на основных вопросах.

Методическая разработка по общеразвивающим упражнениям, как основном элементе подготовительной части занятий по физической культуре содержит следующие разделы.

Первый раздел «Роль и структура подготовительной части на занятии по физической культуре» направлен на вооружение студентов общими представлениями о подготовительной части, её роли на занятии по физической культуре и её структуре.

Во втором разделе «Общеразвивающие упражнения» раскрываются характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, методы и основные способы проведения общеразвивающих упражнений, организационно-методические приемы стимулирования интереса учащихся к их выполнению.

Третий раздел данного методического пособия составлен для того, чтобы в процессе занятий студенты могли не только овладеть умениями выполнения общеразвивающих упражнений, но и изучить теоретические сведения по их грамотному составлению в комплекс, а так же могли рассчитать дозировку в соответствии с поставленными задачами занятия.

Пособие предназначено как для студентов и преподавателей факультетов физической культуры педагогических и иных университетов, так и для не специализированных учебных учреждений. Пособием могут пользоваться учителя физической культуры общеобразовательных школ, воспитатели дошкольных

учреждений, люди, ведущие здоровый образ жизни и выполняющие утреннюю гимнастику и т.п.

### ***1. Роль и структура подготовительной части на занятии по физической культуре.***

---

Известно, что каждое занятие физического воспитания состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок.

Подготовительная часть необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, а также для опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе.

Эффективность проведения подготовительной части занятия определяется следующими «факторами»:

1. подготовительная часть занятия – одна из основных и важнейших частей, в которой студенты с помощью различных упражнений готовят свой организм к основной части занятия;

2. эффективность проведения подготовительной части занятия зависит от определенных условий – наличия спортивного зала или спортивной площадки, количество студентов в группе и уровень их подготовленности;

3. какие задачи решаются в подготовительной части;

4. знание преподавателем структуры построения подготовительной части занятия.

В связи с этим целесообразно как можно подробнее рассмотреть структуру подготовительной части занятий.

Педагогическое построение занятия определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности учащихся при выполнении физической (мышечной) работы.

Основная цель подготовительной части – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого, в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части занятия (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

Проводя занятия с одной и той же группой, следует стремиться разнообразить упражнения в подготовительной части, всегда включая в нее содержание, элементы новизны. Разнообразие обеспечивается:

- путем обновления в каждом занятии нескольких общеразвивающих упражнений;
- изменения исходных положений (стоя, сидя, на коленях, лежа);
- выполнения упражнений преимущественно с большой амплитудой и в разных направлениях и плоскостях, под счет и самостоятельно без счета – по заданию;
- применения упражнений с набивными мячами, гимнастическими палками, булавами и др.;
- применения различных построений.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части занятия в основном составляет 10–20% от общего времени и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

Комплекс ОРУ обычно состоит не больше, чем из 8-10 упражнений и выполняется в основном на 4, 8, 12 счётов.

## ***2. Общеразвивающие упражнения***

---

Общеразвивающие упражнения - это специальные упражнения, предназначенные для развития и укрепления отдельных групп мышц - плечевого пояса, туловища, брюшного пресса и ног. Они

выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гириями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, булавами), на различных гимнастических снарядах, а также со взаимной помощью друг другу (вдвоем).

Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Задачей их является формирование и поддержание правильной осанки путём развития и укрепления костно-мышечного аппарата и общефизиологического воздействия на организм. Развитие и укрепление двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а следовательно, всего организма студента. В результате улучшается физическое развитие, здоровье, работоспособность и жизнедеятельность организма занимающихся.

Особенность этих упражнений заключается в том, что они связаны с деятельностью отдельных, строго ограниченных двигательных центров мозга и каждое из упражнений затрагивает лишь небольшое число движений, необходимых для его выполнения.

Поэтому общеразвивающие упражнения носят местный характер со специальной направленностью. Они высшие психомоторные центры, управляющие движениями, совершенствуют взаимосвязанную деятельность первой и второй сигнальных систем и требуют сознательности, произвольности, точности выполнения.

### *2.1. Характерные особенности общеразвивающих упражнений*

1. Общеразвивающие упражнения по своей структуре просты и доступны всем категориям занимающихся. Обучать этим упражнениям довольно просто. Достаточно повторить то или другое упражнение несколько раз. Следует учитывать, что прилагать максимальные усилия можно только при выполнении хорошо усвоенных упражнений. В процессе же обучения им сократительные возможности мышц мобилизуются не полностью. Следовательно, прежде чем пользоваться упражнениями для воспитания тех или других физических качеств, необходимо освоить их.

2. С помощью общеразвивающих упражнений можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные части тела и отдельные группы мышц. Эта особенность упражнений позволяет

оказывать воздействие на различные группы мышц и осуществлять гармоническое развитие двигательного аппарата.

3. Применяя общеразвивающие упражнения, сравнительно легко регулировать физическую нагрузку.

Нагрузка зависит от подбора упражнений и их количества в одном занятии. Одни упражнения могут быть легче, другие – труднее (в зависимости от прилагаемых усилий и количества мышечных групп, участвующих в работе). Нагрузка изменяется в зависимости от интенсивности мышечных напряжений, с которой выполняются упражнения. Интенсивность мышечных напряжений можно повысить:

- увеличением продолжительности, количества повторений одного и того же упражнения;
- изменением скорости выполнения упражнений;
- увеличением веса отягощений.

Нагрузка также зависит от способа проведения упражнений. Общеразвивающие упражнения могут выполняться с различными интервалами для отдыха (от 5 до 10 сек.). Чем интервал меньше, тем нагрузка больше. Они могут выполняться без пауз, одно за другим. В этом случае нагрузка значительно увеличивается. Эмоциональное состояние занимающихся также сказывается на величине нагрузки и утомляемости. При проведении упражнений игровым способом усталость уменьшается и можно выполнить больший объем работы.

## *2.2. Классификация общеразвивающих упражнений*

Определённая последовательность, в которой даются общеразвивающие упражнения, направлена на вовлечение всего организма в деятельное состояние, повышение физиологических процессов, способствующих его общей жизнедеятельности. Следовательно, общеразвивающие упражнения принято классифицировать по анатомическому принципу группируя упражнения для различных частей тела:

1. упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
2. упражнения для мышц туловища;
3. упражнения для мышц ног;
4. упражнения для мышц всего тела.

*Первая группа* упражнений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса. Они способствуют расширению и увеличению дыхательного размаха грудной клетки, укрепляют диафрагму, всю дыхательную мускулатуру, вызывают глубокое дыхание, укрепляют мышцы спины, выпрямляют позвоночник (способствуя сближению лопаток и уменьшению расстояния между ними).

Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма.

Вращения головой (повороты, наклоны, круговые движения) нужно выполнять плавно, в невысоком темпе. Студентам склонным к головокружениям по тем или иным причинам (низкое содержание гемоглобина в крови, повышенное или пониженное давление и др.) целесообразно выполнять движения головой, стоя возле опоры, либо сидя. Студентам с заболеваниями сосудов или шейного отдела позвоночника (шейный остеохондроз и др.) следует выполнять напряжения мышц шеи без осуществления движения. Для этого, например, можно использовать руку в качестве сопротивления и надавливать на нее головой.

*Вторая группа упражнений* - для развития и укрепления брюшного пресса и для развития, а так же укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Эти упражнения способствуют укреплению мышц живота, которые предохраняют внутренние органы от сотрясения при интенсивных движениях (прыжки, спрыгивания и т.п.). Упражнения данной группы влияют на поддержание здоровой осанки и содействуют развитию гибкости позвоночника при наклонах туловища вперед и стороны, а также при поворотах вправо, влево и вращении туловища.

*Третья группа упражнений* - для мышц ног. Эти упражнения развивают мышцы ног и свода стопы, препятствуют застою крови в венозных сосудах (хлопок о колено, полуприседания, приседания и т.д.).

*Упражнения всех 4-х групп* могут быть направлены на развитие силы, гибкости и быстроты.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в

мышцах, способствует увеличению эластичности мышц и суставных элементов, облегчает приток крови к сердцу. Темп упражнений, используемых в комплексе, полезно периодически менять, чтобы разминка не превращалась в скучное и малоинтересное занятие.

В комплексе физических упражнений можно использовать упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости): наклоны к прямым ногам из положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. Эти упражнения схожи с упражнениями на потягивание, но являются более интенсивными и травмоопасными, поэтому их целесообразно применять после предварительного "разогрева" мышц, то есть в завершение комплекса общеразвивающих упражнений. Однако с осторожностью можно использовать упражнения на растягивание сразу после упражнений на потягивание.

Растягивание увеличивает обмен веществ в растягиваемых мышцах, повышает кровообращение в них. В то же время упражнения на растягивание не вызывают существенного увеличения деятельности сердца и дыхания, поэтому хорошо подходят для не полностью пробудившегося организма.

Наклоны к прямым ногам из положения седа ноги вместе улучшают кровоснабжение позвоночника, повышают эластичность суставных элементов и мышц спины. Улучшение кровоснабжения сопровождается повышенным поступлением питательных веществ и кислорода, что в целом благоприятно сказывается на функциональном состоянии позвоночника и расположенных рядом нервных центров.

В процессе интенсивных физических упражнений появляется большая потребность в кислороде; студент начинает глубоко дышать, вбирая свежий воздух и ощущая в то же время необходимость освободиться от вырабатываемой в организме углекислоты, что создаёт необходимость выдоха.

Упражнения регулируют и усиливают дыхание, содействуют развитию и подвижности грудной клетки, увеличивают жизненную емкость лёгких, улучшают состав крови благодаря притоку кислорода и питательных веществ.

Поэтому при выполнении всех упражнений важную роль играет правильное дыхание студента. Оно заключается в полноценном интенсивном по глубине вдохе и в постепенном умеренном выдохе, фиксируемом произнесением звуков.

Общеразвивающие упражнения - это своеобразная "азбука" движений.

Таким образом, общеразвивающие упражнения используемые одновременно, оказывают всестороннее укрепляющее воздействие на организм студента. Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих точности, четкости, определенной расчлененности и в то же время целостности, способствует воспитанию внимания, воли, целенаправленности, тормозных реакций, умения согласовать свои движения с действиями и движениями всего коллектива.

### *2.3. Методы проведения общеразвивающих упражнений*

В зависимости от цели и задач занятия, координационной трудности ОРУ, возрастных особенностей занимающихся, их подготовленности и уровня сформированности знаний, умений и навыков выполнения физических упражнений, преподаватель при проведении ОРУ может применять различные методы.

Из практики физического воспитания в общеобразовательных учреждениях сложились следующие основные методы:

1. *Обычный метод*, характеризующийся одновременным объяснением и показом упражнения с последующим выполнением всей группой.

2. *Метод показа*, характеризующийся тем, что информация об упражнении передается путем показа его преподавателем, в том числе при необходимости и с замедленным показом.

3. *Метод слова* (объяснения), характеризующийся словесной передачей содержания упражнения без его демонстрации (показа).

4. *Метод расчлененный*, при котором каждое действие объясняется, показывается и выполняется одновременно, но строго по частям при обязательном показе каждой части преподавателем. При этом в каждой части делается разумная задержка и уточнение двигательного действия, что способствует предупреждению ошибок. Вариантом данного метода является проведение упражнений без его показа преподавателем.

5. *Комбинированный метод*, характеризующийся использованием преподавателем для передачи информации об упражнении и его последующем выполнении ранее перечисленные методы в различных сочетаниях.

Это говорит о том, что «универсального» метода проведения ОРУ не существует.

#### *2.4. Основные способы проведения общеразвивающих упражнений*

Для повышения эффективности занятий и интереса учащихся к ОРУ преподаватель может проводить комплексы ОРУ различными способами, достигая, таким образом, разнообразия в организации занятий и более рационального использования времени.

В практике применяются следующие способы выполнения ОРУ:

*Одинарный способ* – это выполнение комплекса, построенного на основе отдельных движений с обязательным возвращением в исходное положение. Например, наклон вперед и выпрямление в исходное положение, присед и возвращение в исходное положение и т.д.

*Способ совмещений.*

Он отличается от одинарного тем, что комплекс (или его часть) строится на соединении (совмещении) двух одинарных упражнений, выполняемых в одном темпе.

Можно выделить три группы совмещений:

*1-ая группа* совмещений характеризуется тем, что каждое одинарное упражнение (например, присед и вставание) повторяются 2 раза подряд с возвращением после каждого раза в исходное положение. Затем таким же образом выполняется второе упражнение 2 раза (например, наклон вперед и выпрямление), и весь цикл повторяется сначала.

*2-ая группа* совмещений отличается от 1-ой тем, что каждое из двух соединенных (совмещенных) упражнений выполняется один раз, после чего необходимо возвращаться в исходное положение. Например: исходное положение - руки в стороны.

1. Присед с группировкой.
2. Исходное положение.
3. Мах левой вперед, коснуться носком пальцев рук.
4. Исходное положение.

*3-я группа* совмещений в отличие от 1-ой и 2-ой групп, предполагает поочередное выполнение соединенных (совмещенных) упражнений без возвращения в исходное положение.

Например: исходное положение - основная стойка.

1. Наклон вперед касаясь.

2. Выпрямляясь, присед на всей ступне, руки вперед.

*Серийный способ.*

Такой способ требует составить серию из четырех упражнений или можно соединить вместе два различных совмещения 1-ой и 2-ой групп в единую комбинацию. При этом, каждое из этих упражнений в отдельности можно повторять по 2 раза подряд или выполнять по 1 разу с последующим возвращением в исходное положение.

*Поточный способ* характеризуется тем, что все упражнения комплекса без пауз между ними. Учитывая достаточную сложность такого способа и для учителя, и для учеников, рекомендуется более доступный вариант. Перед выполнением упражнений преподаватель предупреждает учащихся, что после выполнения каждого упражнения по команде «Стой!» необходимо немедленно принять такое исходное положение, которое примет преподаватель. Далее преподаватель задает упражнение и по принятию студентам по команде «Стой!» соответствующего исходного положения, преподаватель не задерживаясь называет и показывает действия следующего упражнения, используя распоряжения для их выполнения студентами и т.д. Таким же образом выполняется весь комплекс ОРУ.

*Проходной (проходящий) способ.*

Отличительной особенностью данного способа является передвижение учащихся по залу (одновременно или шеренгами (рядами)) и выполнение упражнений.

Можно использовать 2 варианта способа. При 1-ом варианте учащиеся передвигаются вдоль границ зала (площадки) т.е. в обход. При 2-ом варианте – передвижение осуществляется последовательно шеренгами (тройками, четверками) вдоль зала (площадки), после чего возвращаются на начальные позиции, с которых начинали предыдущее упражнение.

Для данного способа типично такое построение упражнения: три шага вперед, приставить ногу (счет 1, 2, 3, 4) и на счет 5-8 упражнение, включенное в комплекс.

### *2.5. Организационно-методические приемы стимулирования интереса учащихся, при выполнении общеразвивающих упражнений*

Под ОМ приемами при проведении ОРУ следует понимать различные педагогические средства, которые положительно влияют на заинтересованность и физическое развитие учащихся. Некоторые

приемы облегчают освоение упражнений. Другие - побуждают студентов выполнять упражнения в затрудненных или необычных условиях. В процессе преодоления трудностей воспитывают волевые качества. Ряд приемов содействуют восприятию чувства ритма, развитию быстроты. Большинство предлагаемых приемов организационно-методического характера придают ОРУ более высокую эмоциональную направленность.

Недооценка преподавателем необходимости постоянного стимулирования эмоционального фактора является одной из причин однообразия и шаблона в проведении ОРУ, что снижает интерес учащихся к занятиям.

Эмоциональная направленность применяемых педагогических приемов способствует хорошему настроению. А хорошее настроение - залог продуктивности в любом виде деятельности.

*В качестве организационно-методических приемов стимулирования эмоционального фактора, повышающего интерес учащихся к выполнению ОРУ можно рекомендовать следующие:*

1. *Использование предметов:* гимнастическая палка, обруч, скакалка, мяч (набивной, резиновый, теннисный), и др.

2. *Использование снарядов:* гимнастическая скамейка, стенка, шест, длинная планка, длинная скакалка и др.

3. *Приемы разнообразных вариантов построения учащихся:* сомкнутые ширенги, колонны; круги (одинарные, концентрические), «квадраты», «ромбы», взявшись за руки, под руки, за ногу, соединив руки под ноги и т.д.

4. *Выполнение ОРУ в форме игровых заданий:*

- со сменой мест на определенный счет;  
- с оббеганием скамеек, стоек, и др. оборудования на 4, 8, 12 счетов и последующим продолжением заданного ранее упражнения;

- включение упражнений, комплексов упражнений типа «чехорда», «тачка», «паровоз», «тоннель», «собачья будка», «хлопушки»; жонглирование, подбрасывание и ловля предметов на месте и в движении;

- выполнение упражнений в парах, тройках, четверках (без предметов и с предметами);

- изменение темпа и ритма упражнения (медленно-быстро, быстро-медленно);

- выполнение упражнений с подсчетом учащихся (всей группой, по-очередно, группами, шеренгами, рядами), с речитативом и др.

### *5. Построение упражнений в форме соревнования:*

- вставание с пола и обратно без помощи рук;
- то же, но соединив руки (в кругу, в цепь и др.);
- перешагивание, прыжки через сцепленные руки;
- передвижение (руками, ногами) находясь в упоре лежа и др.
- перетягивание друг друга (на руках, используя палку, скакалку, другие предметы);
- включение в содержание комплекса ОРУ заданий в форме эстафет, взаимоконтроля и взаимооценки качества выполнения упражнений (с оценкой технической точности, амплитуды, темпа, ритма выполнения; на проявление аккуратности, прилежания, организованности, бесшумности выполнения и т.д.);
- организация занятий-конкурсов (смотров) на лучшее (красивое) выполнение ОРУ.

Таким образом, применяя разнообразные организационно-методические приемы с целью стимулирования интереса учащихся, преподаватель сделает занятие более интересным, живым, привлекательным, а выполнение общеразвивающих упражнений из муштры и малоэффективного «махания» руками превратится в увлекательную экскурсию в бесконечно удивительный мир движений и радости!

#### *2.5.1. Общеразвивающие упражнения без предметов*

##### *- Упражнения для рук и плечевого пояса:*

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук, в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

##### *- Упражнения для туловища:*

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны.

Круговые движения туловища. Прогибание, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор, лежа на спине; поднятие туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование).

- *Упражнения для ног:*

Стоя — различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30—60 м.

- *Упражнения для рук, туловища и ног:*

В положении сидя, лежа — различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук.

Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями — попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. Проработка упражнений утренней зарядки.

Примеры комплексов ОРУ без предметов представлены в приложении.

### *2.5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами*

- *С короткой скакалкой:*

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

- *С длинной скакалкой:*

Набегание под вращающуюся скакалку; прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, прыжки вдвоем и втроем.

- *С гимнастической палкой:*

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движением туловища.

- *С гимнастической скамейкой:*

Данную группу упражнений можно разделить на упражнения со скамейкой, где скамейка выступает в качестве отягощения, и упражнения на скамейке, где она используется в качестве опоры.

Упражнения со скамейкой выполняются группой занимающихся, и преимущественно направлены на развитие силы, точности движений, согласованности коллективных действий.

Упражнения на скамейке более употребимы, их можно выполнять как группой, так и индивидуально. Типичными упражнениями на скамейке являются ОРУ на развитие равновесия и прыжковые упражнения, например:

- ходьба по скамейке в различных направлениях движения (в том числе боком, спиной вперед, приставными шагами), бег по скамейке;
- поднимание прямых или согнутых ног из и.п. сидя на скамейке;
- наклоны, повороты, приседания из и.п. стоя у скамейки на правой (левой) ноге, другая (нога) на скамейке;
- запрыгивания на скамейку, прыжки «в глубину» со скамейки, перепрыгивания скамейки;
- сгибания рук в упоре лежа, ноги или руки на скамейке (соответственно спиной или лицом к скамейке).

- *Упражнения с теннисным мячом:*

Броски и ловля, из положения сидя, стоя, лежа, одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

- *Упражнения с набивным мячом (вес мяча для мужчин — 3—5 кг, для женщин — 2—3 кг):*

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу, друг другу стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнование на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Примеры комплексов ОРУ с предметами представлены в приложении.

### 3. Составление комплексов ОРУ

---

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

Формы организации, а также педагогические задачи занятий зависят от того, с кем (контингент) и с какой целью проводятся упражнения. Следует учитывать, что каждое упражнение носит универсальный характер и должно применяться с учётом тех задач, которые надо решать с помощью данного упражнения. К примеру, приседания на обеих ногах на занятиях с детьми ясельного возраста способствуют развития чувства равновесия при изменении позы. Приседания в утренней гимнастике или спортивной разминке разогревают мышцы ног, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Приседания при производственной гимнастике с лицами, занятыми трудовыми процессами с участием преимущественно рук или в сидячем положении, будут способствовать активному отдыху мышц ног, особенно разгибателей бедра. Наконец, приседания с дозированной нагрузкой при лечебной гимнастике используются при восстановлении функций мышц и суставов ног после травм или заболеваний. Внешне одинаковые по форме упражнения (те же приседания) будут оказывать различное воздействие в зависимости от характера их исполнения (быстрые или медленные приседания с отягощением или без него и т. п.). Чтобы верно ориентироваться в выборе упражнений необходимо иметь представление о качественно различных формах проявления двигательных способностей. Наиболее характерные качества это сила, выносливость и гибкость.

*Силовые качества с использованием ОРУ рекомендуются развивать тремя способами:*

1. Многократное (8-12 раз) поднятие доступного веса или преодоление веса собственного тела (при отжиманиях в упоре лежа, вставании из приседа, подтягивании и т. д.) до утомления развивают силовую выносливость, способствуют увеличению мышечной массы. Если повторение (8-12 раз) не составляет труда, необходимо увеличивать вес отягощения или изменить исходное положение (например, отжимания с опорой ног о возвышение).

2. Поднимание около предельного веса (1-3 раза) развивает максимальную силу мышц и увеличивает их массу. Изометрические упражнения (около предельное напряжение мышц с таким внешним сопротивлением, при котором нет видимых перемещений частей тела) также развивают максимальную силу.

3. Выполнение движений с максимальной скоростью развивает скоростно-силовые качества мышц быстроту.

*Выносливость* – используя ОРУ, развивают локальную и общую выносливость (например, поднимание 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 дыхательная системы, развивают общую выносливость (к примеру, упражнения общего воздействия, продолжительный бег на месте, прыжки, приседания в сочетании с наклонами и упором лежа, выполняемые многократно, до пота)

*Гибкость* – различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость связана с демонстрацией подвижности в суставах за счёт преодолевающей работы мышц (удержание высоко поднятой ноги, высокие взмахи ногами). В связи с этим и развитие активной гибкости предусматривает применение упражнений с увеличенной амплитудой движений, а также упражнения для укрепления мышц, фиксирующих суставы в предельных положениях (высоко поднятая нога, высокий угол и т. д.). Пассивная гибкость – проявление подвижности в суставах за счёт силы тяжести собственного веса тела или его частей, действий партнера или отягощений (опускание в шпагат, наклон вперед в положении сидя с притягиванием к ногам с помощью партнера, наклоны туловища к ноге с опорой его о рейку гимнастической стенки и т. д.).

*Пассивная гибкость* развивается методом повторных активных или пассивных действий уступающего характера (наклоны с дополнительными движениями, то же с помощью партнера), методом фиксации систематических положений в позах, где проявляется подвижность в суставах (мост, шпагат, наклон и т. д.).

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 и расслабление.

Упражнения в расслаблении также составляют часть ОРУ связаны с отдыхом и произвольным естественным расслаблением мышц. Используя метод контрастных действий: чередование сильных напряжений и быстрых расслаблений данной группы мышц необходимо занимающимся активно или произвольно расслаблять мышцы. Этот метод эффективен в положении лежа или сидя. Применяются маховые движения с расслаблением, потряхивания, приёмы самомассажа.

### *3.1. Подбор упражнений*

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

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Это особенно важно учитывать при составлении комплексов утренней гимнастики, спортивной разминки, в которые необходимо включать упражнения с участием в движениях всех частей тела. Чередовать упражнения необходимо по определенной схеме, составляющей одну серию, к примеру, «руки-ноги-туловище». Навсегда установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с применением ОРУ.

2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учётом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Комплексы ОРУ, составленные с учётом локального воздействия, типичны для занятий атлетической и основной гимнастикой. Эти же правилом руководствоваться при составлении комплекса упражнений производственной и лечебной гимнастики.

3. Правило «прогрессирования», широко используемое в спорте реализуется также при составлении комплекса ОРУ в форме «нарастания» эффекта от применения упражнения за счёт увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количеством повторений. Это проявляется и в ходе выполнения одного упражнения, и одного или нескольких комплексов ОРУ. Каждое упражнение может усиливаться за счёт дополнительных действий. 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 требует изменение комплекса в сторону его усложнения.

4. Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, которая достигается с помощью четких указаний на исходное положение, направление и амплитуду движения и характер их выполнения. При подборе упражнений надо соблюдать правило гимнастической регламентации упражнений. К примеру, при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ног вместе или врозь, носками наружу или при параллельных стопах эффект будет различным. Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон. За основу должны стать следующие упражнения и их разновидности:

- подтягивание с пригибанием тела;
- круговые движения руками;
- приседания;
- наклоны туловища вперед, назад, в сторону и круговые движения;
- наклоны и круговые движения головы;
- упор лежа и отжимание в упоре лежа;
- поднимание ног в положении сидя и лежа (или туловища при закрепленных ногах);
- махи ногами вперед, назад и в сторону;
- прыжки (подскоки) многократные;
- ходьба и бег на месте.

### *3.2. Дозировка ОРУ*

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счёт изменения:

- числа упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ оно может быть разным);
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения с работой многих мышечных групп, силовые упражнения и упражнения на выносливость воздействуют сильнее, чем упражнения на гибкость);
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количество повторений (при проведении несложных ОРУ, укладываемых в счёт «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 (быстрее, темп упражнений как правило более нагрузочен);

- исходное положение (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывают различную нагрузку. Например: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о возвышение или в упоре на брусьях. Дозировать упражнение исходя из общих правил учёта степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых с данным контингентом. При индивидуальных занятиях регулировать нагрузку в зависимости от степени утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать занимающихся самостоятельно прекратить упражнение, если продолжать его со всеми вместе, остановиться трудно. В силовых упражнениях чувство утомления легко ощутимо и повторение до отказа допустимо. В упражнениях на выносливость доводить организм «до отказа» 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 также следует постепенно повышать, регулируя её за счёт тех же факторов и количества дней занятий в неделю.

Дыхание тесно связано с движениями. Глубина и частота дыхания должны соответствовать потребностям организма в данный момент. Это сложная физиологическая функция организма осуществляется автоматически, хотя возможно и произвольно в акт дыхания. Для здоровых людей не имеет значение, когда делать вдох и выдох, не вредны и моменты кратковременного натуживая. По мере возможности необходимо сочетать темп движений с дыханием. При расширении грудной клетки при движениях руками в стороны, разгибания туловища рекомендуется делать вдох, а при сгибаниях, наклонах – выдох.

## *Литература*

---

1. Брыкина А.Т. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. - М., ФиС, 1971. – 202с.
2. Брыкина А.Т., Шлемина А.И. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. - М., ФиС, 1979. - 187-192с.
3. Кузнецов В.А. Гимнастика в системе физического воспитания. Лекция для заочников. СГИФК, 1974.
4. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. - М., ФиС, 1987. -92-94с.
5. Солодяников В.А. Технологии обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы. Уч.пособие – С-СПб ГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999. – 65-67с.
6. Советы тренерам. Сборник упражнений и методики, рекомендаций – Издание 2-ое переработанное. - М, Ф. и спорт, 1980. – 23-25с.
7. Богословский В.П., Доведенко М.Н., Дробышев В.П. и др. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе: пособие для учителя/ Под редакцией М.Д. Рины. – М.: Просвещение, 1985. – 47-51.
8. Петров П.К. Гимнастика в школе: Учебное пособие. Ижевск: изд-во Удмуртского университета, 1996. - 448с.
9. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. - М.: ФиС, 1987. - 336с.
10. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для факультетов физической культуры/ Под ред. Меньшикова Н.К. С-П.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. - 463с.
11. Виндусов Е.Е., Менхен Ю.В., Тихонов В.Н. Совершенствование системы и подготовки специалистов по гимнастике в ИФК: Сборник научных трудов.- МОГИФИК, 1989. – 143с.
12. Рогова Р.В. Гимнастика и методика преподавания: учебно-методический комплекс. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. - 125 с.

## Приложение

### Комплекс ОРУ без предметов

1. И. п. – о. с.

1 – 2 – руки дугами вперед – вверх, правую ногу назад на носок – прогнуться и потянуться; 3 – 4 – приставив правую, руки дугами наружу – вниз. То же, отставляя назад левую (повторить 6 – 8 раз). Варианты: а) то же, но с шагом левой или правой вперед; б) то же поднимая ногу назад.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – 4 – наклоняясь вперед, круговое движение туловищем вправо, 5 – 8 – то же влево (повторить 8 - 12 раз в каждую сторону). Варианты: а) выполнять сдвоенные круги; б) поочередные наклоны туловища влево и вправо; в) 2 – 3 пружинящих наклона в стороны.

3. И. п. – о. с.

1 – 2 – присесть на носках, колени врозь, руки вперед; 3 – 4 – встать, руки вниз. После нескольких повторений выполнять упражнения на два счета (повторить 12 – 16 раз). Варианты: а) в узкой стойке ступни параллельно, приседание на полной ступне; б) приседание поочередно на правой и левой ноге, отставляя другую ногу назад в положении выпада, упор руками о бедро; в) то же с 2 – 3 пружинящими покачиваниями.

4. И. п. – широкая стойка, правая рука вперед, левая на пояс.

1 – круг правой рукой вниз с поворотом туловища вправо; 2 – 3 – два пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую, пальцами правой руки касаясь, носка или земли; 4 – выпрямляясь сменить положение рук; 5 – 8 - то же в другую сторону (повторить 8 – 10 раз). Варианты: а) то же, не сгибая разноименную ногу; б) то же, но вместо круга отведение руки в сторону с поворотом туловища.

5. И. п. – упор, сидя сзади, ноги врозь.

1 – 2 – прогибаясь, упор, лежа сзади; 3 – 4 – и. п. После нескольких повторений выполнять упражнения на 2 счета (повторить 12 – 16 раз). Варианты: а) то же, но ноги вместе, прогибаясь согнуть левую вперед, а затем правую, поочередно; б) прогибаясь поворот в упор лежа на одной руке, другую вверх, поочередно в левую и правую стороны.

6. И. п. – о. с.

1 – левую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – выпад левой с полунаклоном вперед, руки вниз; 3 – толчком левой стойка на правой,

руки в стороны; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону (повторить по 6 – 8 раз в каждую сторону). Вариант: пружинящие полуприседания со свободными встречными махами руками вперед – назад и поворотами туловища влево и вправо.

7. И. п. – руки на пояс.

Прыжки на двух, чередуя движения влево и вправо, вперед и назад (30 – 40 прыжков). Варианты: а) прыжки ноги врозь – вместе, врозь – скрестно; б) прыжки с поворотами налево, направо и кругом; в) прыжки акцентирую каждый 4 – 3 – 2 – 1 прыжок. После прыжков ходьба с постепенным замедлением темпа.

### *Комплексы ОРУ без предметов в движении (по кругу)*

#### *Комплекс «А»*

1. Разновидности ходьбы – на носках, на внутренних и наружных краях стопы – с переходом на медленный бег.

2. И. п. – о. с.

1 – 4 - четыре шага на носках, руки дугами вперед – вверх – энергично потянуться. Напрягая все мышцы тела; 5 – 8 – четыре обычных шага, расслабляясь, руки дугами наружу вниз (повторить 6 – 8 раз).

3. И. п. – о. с.

1 – 2 – на два шага, правая рука вверх, левая вниз, кисти сжать в кулаки. Два рывка прямыми руками назад; 3 - 4 - руки перед грудью, раскрывая кисти, и на два шага два рывка локтями назад; 5 – 8 – то же, меняя положение рук (повторить 6 – 8 раз).

4. И. п. – о. с.

1 – шаг левой, руки в стороны, ладонями кверху; 2 – 3 - приставляя прямую ногу, два пружинящих наклона, касаясь ладонями носков; 4 – и. п. То же с правой ноги (повторить 10 – 12 раз).

5. И. п. – о. с.

1 – согнуть правую ногу вперед; 2 – разгибая правую вниз – назад, равновесие на левой с небольшим наклоном вперед, руки произвольно; 3 – выпрямляясь, согнуть правую вперед; 4 – шаг правой вперед; 5 – 8 - то же левой ногой (повторить 6 – 8 раз).

6. И. п. – стоя на месте, движения согнутыми в локтях руками вперед – назад, сначала в медленном, затем в быстром темпе (2 – 4

серии с короткими паузами для отдыха, расслабляя мышцы рук в плечевом поясе.)

7. И. п. – руки в стороны.

1 – мах левой ногой повыше, руки вперед, хлопок ладонями под ногой. 2 – шаг левой, руки в стороны; 3 – 4 – то же правой ногой (повторить 12 – 16 раз).

8. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 – 3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба).

9. Серия специальных упражнений.

### *Комплекс «Б»*

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекал с пятки на носок, поднимая тело повыше (в течение 2–3 мин.).

2. И. п. – руки перед грудью.

1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8 – то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

3. Ходьба с выпадами, пружинящими покачиваниями туловища, опираясь руками на колено.

1–2 – выпад правой рукой; 3–4 – выпад левой продвигаясь по кругу (повторить 8 – 12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру, руки в стороны.

1–3 – три пружинящих наклона – к левой ноге, прямо, к правой ноге; 4 – выпрямляясь, руки в стороны, поворот кругом на правой; 5 – 8 – то же, начиная наклоны с правой ноги и делая затем поворот на левой ноге (повторить 6 – 8 раз).

5. И. п. Упор, сидя сзади, ноги согнуты, таз приподнят. Передвижения в упоре ногами вперед 30–50 м, сделав 2–3 остановки для отдыха.

6. Ходьба с поворотами туловища влево и вправо, свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).

7. И. п. – руки вверх – наружу.

1 – руки вперед, мах правой ногой вперед до касания носком ладони; 2 – шаг правой, руки вверх, 3 – 4 – то же левой ногой (повторить 12 – 16 раз).

8. Поочередные прыжки на правой и левой ноге сгибая маховую ногу вперед и выполняя руками круговые движения вперед (3 – 4 серии по 10 – 12 прыжков, чередуя их с ходьбой.)

9. Серия специальных упражнений.

#### *Комплекс «В»*

1. Ходьба с переходом на бег.

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх - в стороны вниз (повторить 6 – 8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками:

1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед - вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру.

1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).

5. И. п. – упор присев.

1–3- переставляя руки вперед упор, лежа; 4–толчком ног упор присев (повторить 8–10 раз).

6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).

7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

8. Серия специальных упражнений.

#### *Комплексы ОРУ без предметов для проходного способа проведения*

#### *Комплекс «А»*

1. И.п. — о. с.

1-4 — три шага вперед и приставить ногу; 5 — дугами наружу руки вверх, встать на носки; 6 — о. с; 7-8 — повторить 5-6.

2. И. п. — о. с.

1-4 — три шага вперед и приставить ногу; 5-8 — два приседания, руки на поясе.

3. И. п. — о. с.

1-4 — три шага и приставить ногу; 5 — упор присев; б — упор стоя ноги врозь; 7 — упор присев; 8 — и. п.

4. И. п. — о. с.

1-4 — три шага вперед и приставить ногу; 5 — мах левой, хлопок под ногой; б — и. п.; 7 — мах правой, хлопок под ногой; 8 — и. п.

5. И. п. — о. с.

1-4 — три шага и приставить ногу; 5 — упор присев; б — упор лежа; 7 — упор присев; 8 — о. с.

6. И. п. — о. с.

1-4 — три шага и приставить ногу; 5-6 — два рывка согнутыми руками перед грудью; 7-8 — повторить 5-6.

7. И. п. — о. с.

1-4 — три шага и приставить ногу; 5 — поворот туловища налево, правую на носок, руки влево; 6 — и. п.; 7 — поворот направо; 8 — и. п.

8. И. п. — третья позиция, руки на пояс. Шаги польки.

9. И. п. — то же.

Движение с подскоками, сгибая одну ногу вперед.

10. И. п. — о. с, руки на пояс.

Прыжки на двух с продвижением вперед.

### *Комплекс «Б»*

1. И.п. — о. с.

1-4 — начиная с левой три шага вперед и приставить ногу; 5-6 — поворот кругом; 7-8 — поворот кругом.

2. И. п. — то же.

1 — шаг левой, правую руку к плечу; 2 — шаг правой, левую руку к плечу; 3 — шаг левой, руки вверх; 4 — приставить левую; 5 — присед, руки в стороны; 6 — встать, руки вверх; 7 — присед; 8 — и. п.

3. И. п. — левым боком к направлению движения, руки на пояс.

1 — выпад влево, левая рука вверх, наклон вправо; 2 — приставляя правую, и. п.; 3-6 — повторить то же два раза; 7-8 — поворот кругом; 9-16 — то же правым боком к направлению движения.

4. И. п. — о. с.

1-4 — три шага вперед, упор присев; 5 — правую в сторону; б — прыжком сменить положение ног; 7 — упор присев; 8 — и. п.

5. И. п. — о. с.

1-4 — наклоном вперед, опираясь на пол, «шагать» руками до упора лежа; 5 — согнуть руки; б — разогнуть руки; 7 — упор присев; 8 — и. п.

6. И. п. — о. с, руки на пояс.

1 — шаг левой, руки вперед; 2-3 — два шага вперед, круг руками книзу на каждый счет; 4 — приставляя правую, руки на пояс; 5 — поворот туловища налево, руки в стороны; б — и. п.; 7-8 — то же с поворотом направо.

7. И. п. — о. с, руки в стороны.

1 — мах левой вперед, руки вперед ладонями книзу; 2 — шаг левой, руки в стороны; 3-4 — то же правой; 5 — приставляя левую, упор присев; б — встать, дугами наружу руки вверх, хлопок в ладони; 7 — упор присев; 8 — и. п.

8. И. п. — о. с, руки на пояс.

1-2 — продвигаясь вперед, два прыжка на левой; 3-4 — тоже на правой; 5 — прыжком стойка ноги врозь; б — прыжком стойка ноги скрестно, правая впереди; 7 — прыжком стойка ноги врозь; 8 — прыжком и. п.; 9-16 — то же с правой ноги.

### *Комплекс «В»*

1.И. п. — о. с.

1-4 — три шага вперед и приставить ногу, руки за голову; 5 — встать на носки, руки вверх; б — и. п.; 7—8 — повторить 5-6.

2.И. п. — о. с.

1-4 — три шага вперед и приставить ногу; 5 — руки назад; б — прыжок вверх с разведением ног в стороны; 7 — приземление в полуприсед; 8 — о. с.

3.И. п. — о. с, руки на пояс.

1-4 -два приставных шага в сторону; 5-7 — три пружинящие наклона; 8 — и. п.

4.И. п. — о. с.

1 — взмах левой вперед, руки вперед; 2 — шаг левой вперед, руки в стороны; 3-4 — то же с правой, руки в стороны; 5 — присед с поворотом туловища налево, руки за голову; 6 — встать, руки в стороны; 7 — присед с поворотом туловища направо, руки за голову; 8 — встать, дугами наружу руки вниз.

5.И. п. — о. с.

1-4 — три шага вперед и приставить ногу; 5-8 — упор присев, упор лежа, упор присев, встать в и. п.

6.И. п. — о. с.

1-3 — три шага вперед; 4-7 — махом одной, толчком другой стойка на руках со сменой ног; 8 — и. п.

7.И. п. — о. с.

1 — шаг левой; 2 — шаг правой; 3-5 — махом одной, толчком другой переворот влево в стойку ноги врозь; 6 — приставить ногу и о. с, левым боком к направлению движения; 7-8 — поворот налево в и. п.

8.И. п. — о. с.

1-4 — четыре шага галопа вперед с левой, руки в стороны; 5-8 — начиная с правой четыре шага вперед. 9-16 — то же, начиная с правой ноги.

9.И. п. — о. с, руки на пояс. Передвижение шагами польки.

### *Комплексы ОРУ с предметами*

#### *Комплекс ОРУ с набивным мячом*

1. И. п. — мяч внизу.

1 — мяч на грудь; 2 — мяч вверх, подняться на носки, потянуться; 3 — мяч на грудь; 4 — мяч вниз (повторить 6 — 8 раз).

2. И. п. — широкая стойка, мяч внизу.

1 — дугой вправо мяч вверх; 2 — 3 — два пружинящих наклона влево сгибая правую ногу; 4 — выпрямляясь, дугой вправо мяч вниз; 5 — 8 — то же в другую сторону (повторить 6 — 8 раз в каждую сторону).

3. И. п. — ноги врозь, мяч за головой. Наклоняясь вперед, круговые движения туловищем влево и вправо, меняя направление движения после каждых 2 — 3 кругов (повторить 16 — 20 раз).

4. И. п. — мяч внизу.

1 — мах правой в сторону, мяч вперед; 2 — выпад правой вправо, мяч вниз положить у носка на землю; 3 — толчком правой стойка на левой, мяч вперед; 4 — приставить правую, мяч вниз; 5 — 8 — то же левой ногой (повторить 8 — 10 раз в каждую сторону).

5. И. п. — сед, руки касаются опоры, мяч зажат между ступнями.

1 — согнуты ноги вперед; 2 — и. п. После нескольких повторений

поднимать и опускать прямые ноги, удерживая мяч между ступнями или голеньями. Повторить 16 – 20 раз.

6. И. п. – ноги врозь, мяч на ладони правой руки у плеча. Вытолкнуть мяч вверх, полностью выпрямляя руку – поймать мяч двумя руками. То же левой рукой (выполнить 8 – 12 толчков каждой рукой).

7. И. п. – ноги врозь, мяч сзади.  
1 – 2 – присесть, спина прямая, мячом коснуться земли; 3 – 4 – встать. После нескольких повторений наклоны назад прогибаясь, сгибая ноги в коленях и сохраняя равновесии на носках - мячом коснуться земли сзади. Повторить 10 – 12 раз.

8. И. п. – упор присев на левой, правая назад на носок, руки на мяче. Пружинящими прыжками смена положений ног (5 – 8 раз).

#### *Комплекс ОРУ с резиновым мячом*

1. И. п. — о. с, мяч вниз.  
1 — шагом левой вперед, мяч вверх, прогнуться; 2 — приставляя левую, и.п.; 3 — бросить мяч вверх; 4 - поймать мяч, и.п.
2. И.п. — о. с, мяч сзади.  
1 — выпад правой, мяч назад; 2 — и.п.; 3-4 — то же левой.
3. И.п. — наклон вперед, мяч в прямых руках.  
1-2 — выпрямляясь, подбросить мяч вверх; 3-4 — поймать мяч и в и.п.
4. И.п. — о. с, мяч вверх.  
1 — мяч вперед, мах левой вперед; 2 — и. п.; 3 — наклон, коснуться мячом пола; 4 — и.п.; 5-8 — то же махом правой.
5. И. п. — упор сидя сзади, мяч зажат между ступнями.  
1 — согнуть ноги; 2 — разогнуть ноги в сед углом; 3 — согнуть ноги; 4 — и.п.
6. И.п. — упор присев, руки на мяч.  
1 — упор лежа; 2 — мах левой назад; 3 — упор лежа; 4 — и.п.; 5-8 — то же махом правой.
7. И.п. — стойка ноги врозь, мяч за головой, локти вертикально вверх.  
1 — не отпуская локти вперед, мяч вверх; 2 — и.п.
8. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз.

1-2 — с поворотом туловища налево присед и положить мяч сзади на пол; 3-4 — встать, руки на пояс; 5-6 — с поворотом туловища налево присед и взять мяч; 7-8 — и. п.; 9-16 — то же в другую сторону.

9. И.п. — о. с, мяч вниз.

1 — прыжок ноги врозь, мяч вперед; 2 — прыжок правая скрестно, мяч на грудь; 3 — прыжок ноги врозь, мяч вперед; 4 — прыжок, и. п.; 5-8 — то же, но прыжком левая скрестно.

### *Комплекс ОРУ с короткой скакалкой*

1. И. п.— узкая стойка ноги врозь, левая впереди, сложенная вчетверо скакалка в правой руке. Круги правой рукой вперед в боковой плоскости. Выполнять 15 сек., затем переложить скакалку в левую руку, принять и. п. То же левой рукой. Дыхание свободное.

2. И. п.— стойка ноги врозь, сложенную вчетверо скакалку вниз. Три пружинящих наклона вперед, натянутой скакалкой достать пальцев ног. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. 6 раз.

3. И. п.— стоя на коленях, сложенную вчетверо скакалку вперед. Скакалку вверх — вдох. Вернуться в и. п.— выдох. 8 раз.

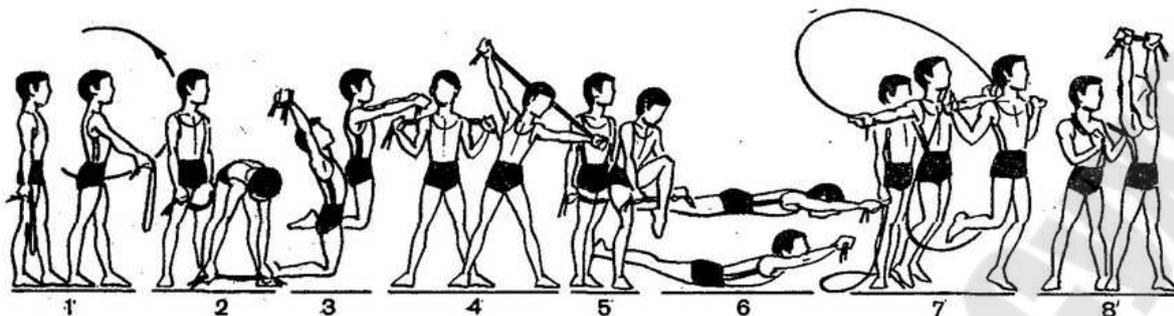
4. И. п.— стойка ноги врозь, сложенную вдвое скакалку за спину, руки согнуты. Наклон влево, руки разогнуть, скакалку натянуть. Вернуться в и. п. То же вправо. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

5. И. п.— о. с., сложенную вчетверо скакалку вниз. Перешагивание через натянутую скакалку вперед и назад сначала левой, затем правой. Дыхание свободное. 4 раза каждой ногой.

6. И. п.— лежа на животе, сложенную вчетверо скакалку вверх. Прогнуться — вдох. Вернуться в и. п.— выдох. 6 раз.

7. И. п.— о. с., скакалку назад. Вращая скакалку вперед, два подскока на двух, два подскока на левой, правая согнута назад, два — на правой, левая согнута назад. Дыхание свободное. Выполнять 30—40 сек., затем перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.

8. И.п. — стойка ноги врозь, сложенную вчетверо скакалку за голову, руки согнуты. Голову назад, натянутую скакалку вверх — вдох. Вернуться в и. п. — выдох, 6 раз.



### *Комплекс ОРУ с гимнастической палкой*

1. И.п. – палка вертикально за спиной, правая рука над головой, левая внизу за спиной. 1–2. Прижать палку к спине вдоль позвоночника так, чтобы затылок, верхняя часть спины и крестцовая часть позвоночника касались палки. 3–4. То же, но сменить положение рук.

2. И.п. – палка сверху. 1–2. Присед на всей стопе с наклоном вперед, палку вперед. 3–4. И.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1. Наклон вперед с прямой спиной. 2. Поворот туловища направо. 3. Поворот туловища налево. 4. И.п.

4. И.п. – то же. 1. Наклон вправо. 2. И.п. 3–4. То же влево.

5. И.п. – стойка ноги врозь, палка в одной руке, хват за один конец, другой конец палки на полу. 1–4. Описать палкой круг, не сдвигая ног. 5–8. То же другой рукой.

6. И. п. – сед ноги вместе, палка впереди. 1. Перемах, согнув правую. 2. И. п. 3. Перемах, согнув левую. 4. И. п. 5–6. Перемах двумя. 7–8. И. п.

7. И.п. – лежа на спине палка сверху. 1–2. Палку вперед и вниз одновременно с перемахом прямыми ногами в положение лежа на спине согнувшись. 3–4. И.п.

8. И.п. – палка вертикально справа в одной руке, хват за один конец, другой конец палки на полу. 1–4. Подлезть под руку с поворотом на  $360^\circ$ , не сдвигая палку с места. 5–8. То же, но палка в другой руке.

9. И.п. – упор лежа, палка на полу перед руками. 1–2. Толчком руками и ногами прыжок через палку, согнув ноги в упор, присев. 3–4. Поворот кругом в и. п.

### *Комплекс ОРУ с гимнастической палкой на гимнастической скамейке*

1. И.п. - стоя на скамейке, пятки вместе, носки врозь  
1 – палку на грудь; 2 – с силой вверх; 3 – на грудь; 4 – и.п. (8 раз).
2. И.п. - стоя, скамья между ног, палка за головой.  
1-2 – два пружинистых поворота вправо;  
3-4 – в другую сторону, (по 6 раз).
3. И.п. - сидя на скамейке верхом, палка в прямых руках на коленях.  
1-3 палка перед грудью, три пружинистых наклона вперед, голова прямо; 4 – и.п. (6-8 раз).
4. И.п. - стоя на скамье на коленях, палка в прямых руках перед грудью, хват ближе к концам.  
1-2 – сесть на пятки, палка на лопатках; 3-4 – и.п. (6-8 раз).
5. И.п. - стоя на скамье пятки вместе, носки врозь, палка вертикально упор на скамью, хват за верхний конец.  
1 – полуприсед, колени развести в стороны, палку вверх, вертикально.  
2 – и.п. (6-8 раз).
6. И.п. - сидя на скамье, руки в упоре сзади, ноги прямые палка на полу вертикально, зажата между ступней.  
1-7 – «велосипед». 8 – и.п. (4 раза).
7. И.п. - о.с. на скамье  
1-2 – подняться на носки, палку вверх – вдох; 3-4 – и.п.– выдох (6-8 раз).

### *Комплексы ОРУ с использованием гимнастических снарядов*

#### *Комплекс ОРУ на гимнастической стенке*

1. И. п. — стоя спиной к стенке, руки хватом за рейку за головой.  
1-2 — разгибая руки, прогнуться; 3-4 — и. п.
2. И. п. — стоя на третьей рейке, хват руками на уровне груди.  
1-2 — разгибая руки и сгибая левую ногу, коснуться правой ногой пола; 3-4 — отталкиваясь правой ногой и сгибая руки, и. п.
3. И. п. — стоя на полшага от стенки, хват согнутыми руками на высоте плеч.

1-2 — разогнуть руки, спина прямая; 3-4 — и. п.; 5-6 — вис присев; 7—8 — и. п.

4. И. п. — стоя лицом к стенке.

1-2 — наклоняясь вперед, принять вис стоя сзади согнувшись; 3-4 — толчком двумя, сгибая ноги, вис прогнувшись; 5-6 — опуститься в вис стоя сзади согнувшись; 7-8 — и. п.

5. И. п. — лежа на спине ногами к стенке, ноги слегка согнуть, носки под первой рейкой, руки на пояс.

1-2 — наклон вперед до прямого угла; 3-4 — и. п.

6. И.п. — вис стоя спиной к стенке.

1 — вис с согнутыми ногами; 2 — вис углом; 3 — вис с согнутыми ногами; 4 — и. п.

7. И. п. — вис сидя спиной к стенке, ноги немного согнуты в коленях.

1-2 — разгибая ноги и опираясь руками о стенку, вис стоя прогнувшись; 3-4 — и. п.

8. И. п. — о. с, лицом к стенке на расстоянии одного шага.

1-2 — падая вперед, упор стоя на согнутых руках; ^ 3-4 — отталкиваясь, и. п.

9. И. п. — стоя ноги врозь на первой рейке, хват согнутыми руками на высоте плеч.

1-2 — разгибая руки, мах левой рукой в сторону с поворотом туловища налево; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.

### *Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой (групповой)*

Упр. 1 (рис. 1).

И. п. — стоя ноги врозь правым боком к скамейке. 1 — взять скамейку левой рукой за дальний край хватом сверху, правой за ближний край хватом снизу; 2 — поднять скамейку вверх на прямые руки; 3 — руки согнуть; 4 — руки выпрямить. 10—12 раз. Упражнение требует особой осторожности, руки следует сгибать не до конца, чтобы не задеть голову.

Упр. 2 (рис. 2).

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1; 3 — мах левой ногой в сторону; 4 — приставить левую; 5 — мах правой ногой в сторону; 6 — приставить правую. 8—12 раз.

Упр. 3 (рис. 3).

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1; 3 — наклон влево; 4 — выпрямиться; 5 — наклон вправо; 6 — выпрямиться. 8—12 раз. Вариант: выполняя упражнение, можно делать не по одному, а по два-три пружинящих наклона.

Упр. 4 (рис. 4).

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1; 3 — опустить скамейку влево-вниз до уровня пояса, держать 3 сек.; 4 — поднять скамейку вверх на прямые руки. 6—8 раз.

Упр. 5 (рис. 5).

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1; 3 — руки согнуть; 4 — руки вперед; 5 — руки назад; 6 — поднять скамейку вверх на прямые руки. 8—12 раз.

Упр. 6 (рис. 6).

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1; 3 — наклонив голову вперед, положить скамейку на плечи (положение грузчика); 4 — поднять скамейку вверх на прямые руки. 6—8 раз. Упражнение требует максимальной синхронности движений, четкости выполнения команд.

Упр. 7 (рис. 7).

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1; 3 — опустить скамейку на правое плечо; 4 — поднять скамейку вверх на прямые руки; 5 — опустить скамейку на левое плечо; 6 — поднять скамейку вверх на прямые руки. 10—12 раз.

Упр. 8 (рис. 8).

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1;  
3 — медленно присесть; 4 — медленно встать. 10—12 раз. Обращать внимание на синхронность движений.

Упр. 9 (рис. 9).

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1; 3 — поочередно по команде учителя «Подтянись!» в каждой группе из виса стоя подтягиваются учащиеся под номерами 3 и 4. 2—3 раза.

Упр. 10.

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1; 3 — опустить скамейку с противоположной (левой) стороны; 4 — поднять скамейку вверх на прямые руки; 5 — опустить скамейку с правой стороны; 6 — поднять скамейку вверх на прямые руки. 4—5 раз в каждую сторону. Упражнение можно выполнять и стоя на другой скамейке.

Упр. 11 (рис. 10).

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1; 3 — медленно опуская руки, положить скамейку на голову; 4 — присесть; 5—6 — ходьба вперед в приседе 10—20 м.

Упр. 12 (рис. 11). Продвижение по залу шагом, бегом со скамейкой на правом (левом) плече.

Упр. 13 (рис. 12).

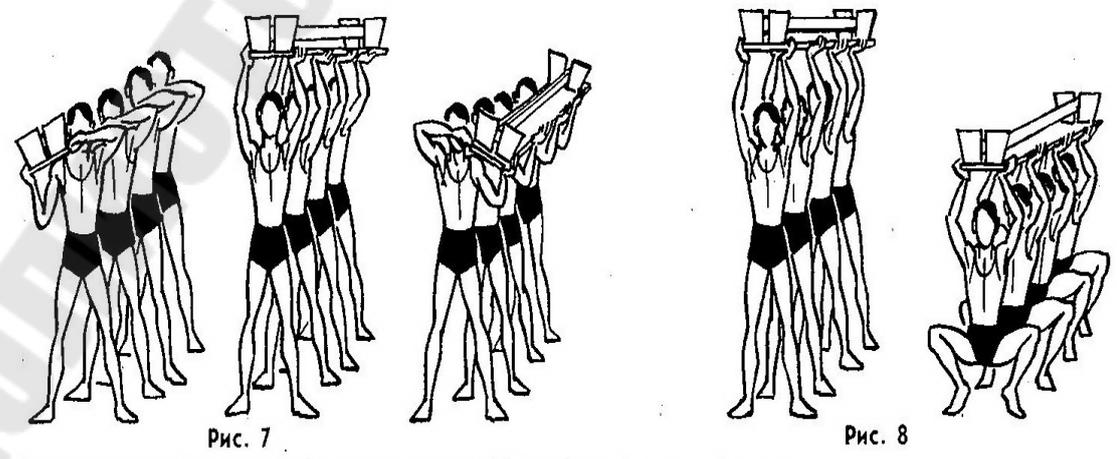
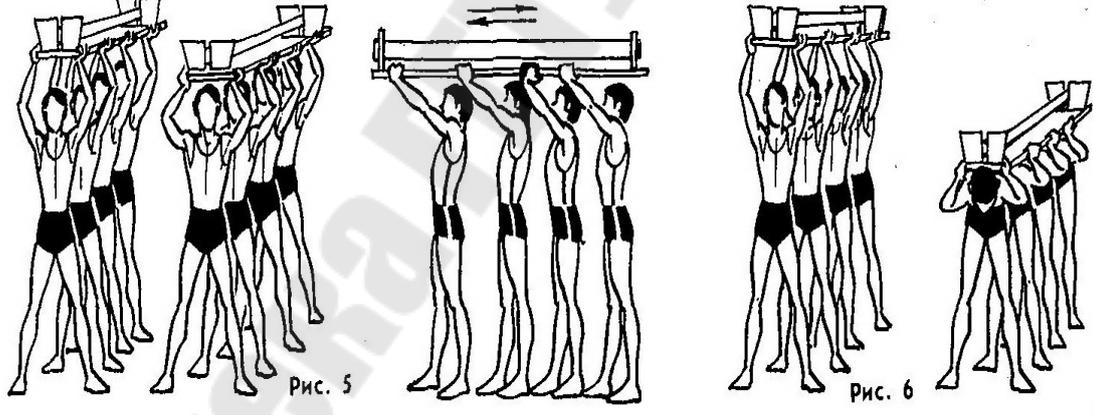
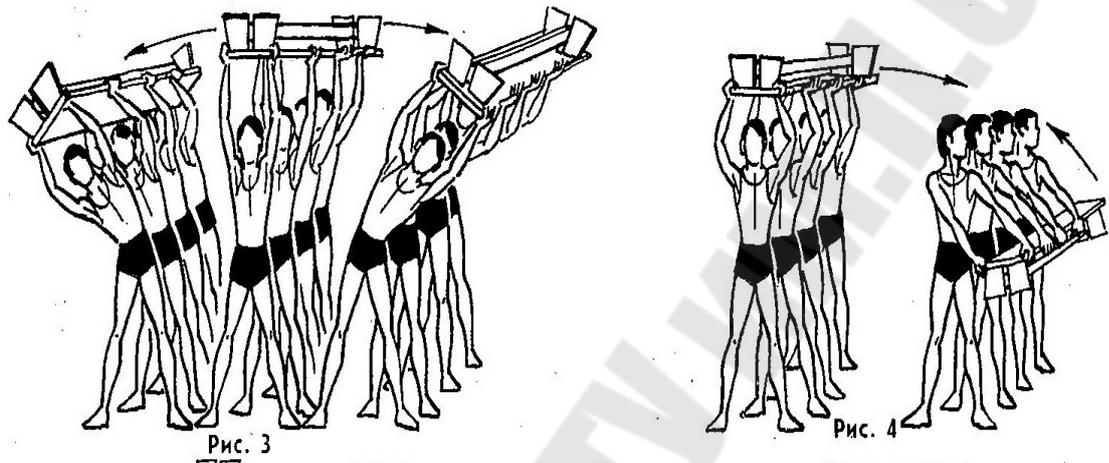
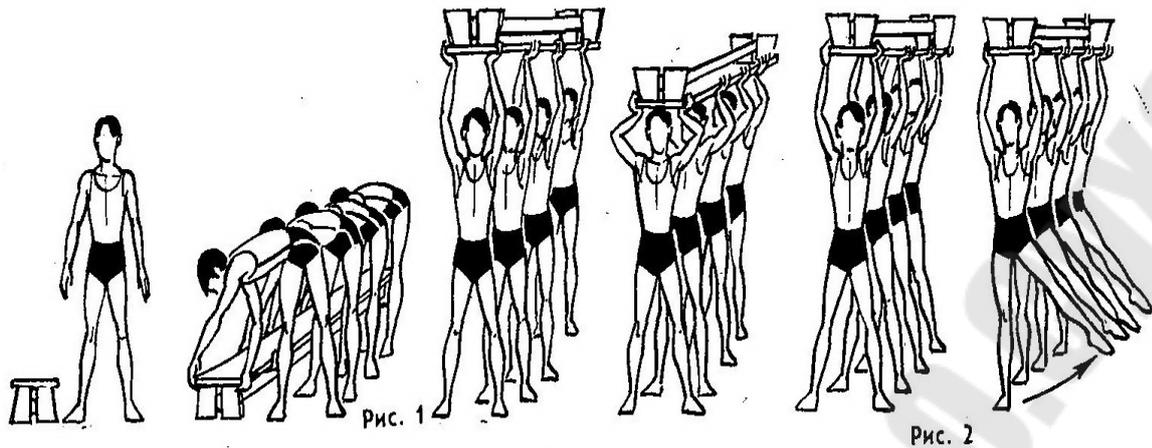
И. п.— стоя ноги врозь перед скамейкой. 1,2— присев, продеть руки между верхней и нижней рейками скамейки хватом снизу за дальний край; 3 — встать, скамейка на прямых руках; 4 — руки согнуть; 5 — руки выпрямить, скамейка на вытянутых руках; 6 — руки согнуть. 8—10 раз.

Упр. 14 (рис. 13).

И. п.— лежа на спине на гимнастических матах головой к скамейке. 1 — продеть руки между верхней и нижней рейками скамейки хватом сверху обеими руками за дальний край скамейки; 2—3 — не отрывая ног от пола, скамейку медленно поднять и плавно опустить на бедра; 4—5 — обратным движением осторожно поставить скамейку на пол. 6—8 раз. Упражнение помогает преодолевать чувство страха. При выполнении упражнения особенно необходимы сосредоточенность каждого занимающегося и согласованность движений. Упражнение можно выполнять с помощью учителя.

Упр. 15 (рис. 14).

И. п.— лежа на спине на гимнастических матах ногами к скамейке. 1 — продеть обе ноги между верхней и нижней рейками скамейки; 2—3 — скамейку медленно приподнять над полом; 4—5 — плавно опуская ноги, поставить скамейку на пол. 8—10 раз. Упражнение выполнять со страховкой.



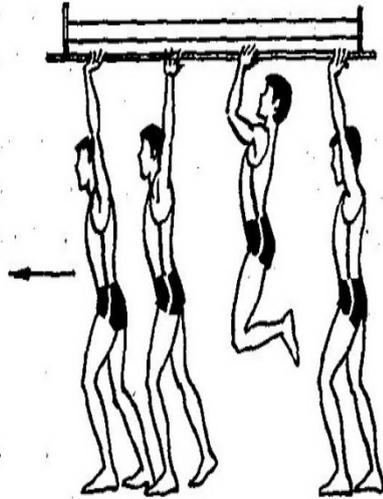


Рис. 9

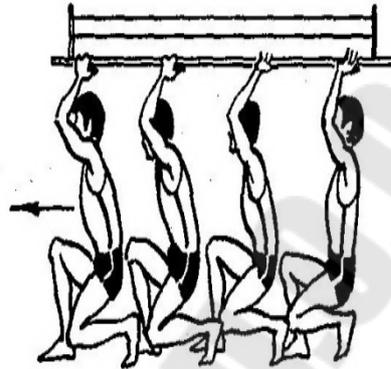


Рис. 10

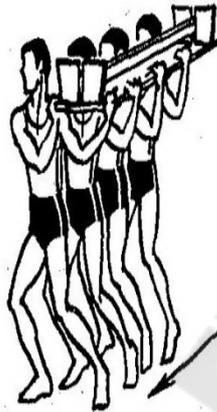


Рис. 11

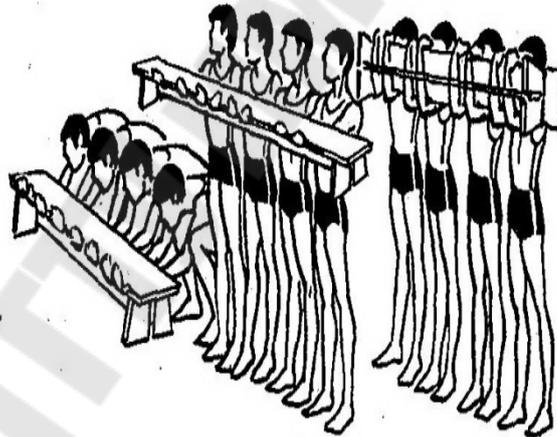


Рис. 12

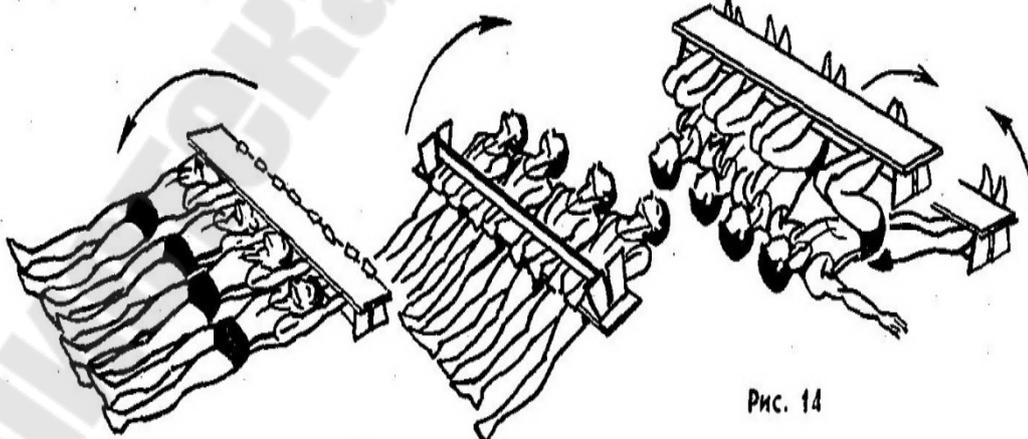


Рис. 13

Рис. 14

## Комплексы ОРУ в парах

### Комплекс «А»

1. И.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки.  
1-2- стойка на носках, руки вверх; 3-4- и.п.
2. И.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах.  
1-3- пружинистые наклоны; 4- и.п.
3. И.п.- стоя спиной друг к другу, руки в « замок ».  
1-3- наклоны вправо; 4- и.п; 5-8- тоже влево.
4. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч.  
1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360; 5-8- то же влево.
5. И.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах.  
1- полунаклон, мах левой ногой назад; 2- и.п; 3-4- то же правой ногой.
6. И.п.- 1-й в полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра.  
1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает упор о плечи партнёра; 3-4- и.п.
7. И.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки.  
1- сед согнув ноги; 2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться ( партнёр выполняет наклон);  
3-4- и.п; 5-8- то же выполняет партнёр;
8. И.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки; 1-2- присед; 3-4- и.п.
9. И.п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддерживая поднятую вперёд левую ногу партнёра.  
1-4- прыжки по кругу влево;  
5-8- то же вправо; затем смена и.п. (поменять ноги).

### Комплекс «Б»

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук.  
1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
2. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи.  
1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

3. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх.  
1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти.  
1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера.  
1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями.

1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 – 6 раз.

7. И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками.

1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.

8. И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса.  
1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А.  
1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

10. И.п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса.

1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.

А – один партнер, Б – другой.

### *Комплекс ОРУ с обручем в парах или в тройках*

1. И.п. - стоя по 3, обруч двумя руками хватом сверху.

1-2 - обруч вверх всеми 3 учащимися, 3-4 – и.п.

2. И.п. - стоя по 3, обруч двумя руками хватом сверху.

1- синхронный присед всеми 3 учащимися, 2 – и.п.

3. И.п. - стоя по 3, обруч в центре хватом сверху.

1-2 передвигать обруч кистью руки вправо, 3-4 – передвигать влево.

4. И.п. - стоя, обруч сверху, узким хватом.  
1 – левую согнуть в колене, 2 - опустить обруч на колено, 3 - удерживать обруч на колене, держа равновесие, 4 – и.п. 5-8 – то же с другой ноги.
5. И. п. обруч держится на уровне колен.  
1 - перемах левой через обруч, стать одной ногой в обруч, 2 - то же другой ногой, оказаться внутри обруча, 3 - левая выводится из обруча, 4 – и.п.
6. И.п. – сед в упоре сзади, ноги прямые, сомкнуты, обруч на щиколотках.  
1 - опираясь на руки приподнять на вытянутых прямых ногах обруч вверх, 2 – и.п., 3-4 – повторить 1-2.
7. И.п. - обруч над головой двумя руками.  
1-4 - 4 прыжка влево. 5-8 - то же в другую сторону.
8. И.п. - учащиеся в центре обруча спиной друг к другу.  
1-4 – провернуться внутри обруча влево, 5-8 - то же вправо.
9. И.п. – то же. Обруч на уровне пояса.  
1 – обруч вверх, 2 - 3 прыжки вверх, 4 – и.п.

## Содержание

Введение.....	3
1. Роль и структура подготовительной части на занятии по физической культуре.....	4
2. Общеразвивающие упражнения .....	5
2.1. Характерные особенности общеразвивающих упражнений.....	6
2.2. Классификация общеразвивающих упражнений .....	7
2.3. Методы проведения общеразвивающих упражнений.....	10
2.4. Основные способы проведения общеразвивающих упражнений .....	11
2.5. Организационно-методические приемы стимулирования интереса учащихся, при выполнении общеразвивающих упражнений .....	12
2.5.1. Общеразвивающие упражнения без предметов .....	14
2.5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами .....	15
3. Составление комплексов ОРУ .....	17
3.1. Подбор упражнений .....	19
3.2. Дозировка ОРУ .....	20
Литература .....	22
Приложение .....	23
Комплекс ОРУ без предметов.....	23
Комплексы ОРУ без предметов в движении (по кругу) .....	24
Комплекс «А» .....	24
Комплекс «Б».....	25
Комплекс «В» .....	26
Комплексы ОРУ без предметов для проходного способа проведения .....	26
Комплекс «А» .....	26
Комплекс «Б».....	27
Комплекс «В» .....	28
Комплексы ОРУ с предметами.....	29
Комплекс ОРУ с набивным мячом .....	29
Комплекс ОРУ с резиновым мячом .....	30
Комплекс ОРУ с короткой скакалкой .....	31
Комплекс ОРУ с гимнастической палкой .....	32
Комплекс ОРУ с гимнастической палкой на гимнастической скамейке.....	33
Комплексы ОРУ с использованием гимнастических снарядов .....	33
Комплекс ОРУ на гимнастической стенке.....	33

<i>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой (групповой)</i> .....	34
<i>Комплексы ОРУ в парах</i> .....	39
Комплекс «А» .....	39
Комплекс «Б» .....	39
<i>Комплекс ОРУ с обручем в парах или в тройках</i> .....	40

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

**Составители: Странковская Анна Юрьевна  
Торба Татьяна Федоровна  
Качур Денис Александрович**

Подписано к размещению в электронную библиотеку  
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного  
учебно-методического документа 01.04.15.

Per. № 151E.  
<http://www.gstu.by>