

# ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

# 1. Характеристика общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в гимнастике – это доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, при проведении основной, ритмической и производственной гимнастикой.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений и т.д.

Общеразвивающие упражнения подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучаемых по педагогическому принципу: для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости, памяти на движения и др.

При подборе ОРУ учитываются условия проведения урока, его задачи и состав занимающихся.

## 2. Классификация общеразвивающих упражнений

1. По анатомическому признаку – в зависимости от работы тех или иных групп **МЫШЦ:**

- ✓ для рук и плечевого пояса;
- ✓ для шеи;
- ✓ для ног;
- ✓ для туловища;
- ✓ для всего тела.

## **2. По признаку преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме:**

- ✓ на силу;
- ✓ на гибкость;
- ✓ на выносливость и т.д.

## **3. По признаку методологической значимости упражнений:**

- ✓ на координацию;
- ✓ на осанку;
- ✓ дыхательные упражнения.

#### **4. По признаку использования упражнений:**

- ✓ без предмета, с предметами;
- ✓ на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка и скамейка);
- ✓ на тренажерах.

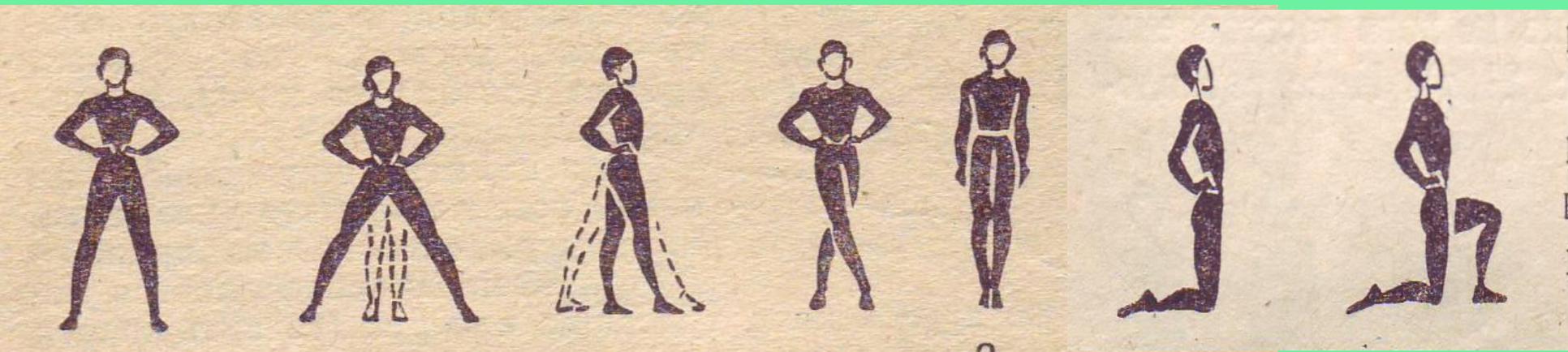
#### **5. По признаку организации группы:**

- ✓ выполняемые одним, вдвоем;
- ✓ в кругу;
- ✓ в движении и т.д.

#### **6. По признаку исходных положений, из которых выполняются упражнения:**

- ✓ из стоек;
- ✓ из приседов;
- ✓ из положения сидя и лежа, висов и др.

# Стойки на ногах



**Стойка  
ноги  
врозь**

**Широкая/  
узкая  
стойка  
ноги врозь**

**Стойка  
ноги  
врозь  
правая  
вперед**

**Скрестная  
стойка  
правая  
вперед**

**Основная**

**Стойка  
на  
колениях**

**Стойка  
на  
одном  
колени**

# Положения рук



Руки на  
пояс

Руки  
перед  
грудью

Руки за  
голову

Руки к  
плечам

Руки  
перед  
собой

Руки за  
спину

# Присед

(положение на согнутых ногах)



*а*

**Присед,  
руки на  
пояс**

*б*

**Присед на  
правой,  
левая  
вперёд**

*в*

**Присед на  
правой с  
захватом**

*г*

**Полуприсед  
руки вперёд**

*д*

**«Старт  
пловца»**

# Сед

(положение занимающегося сидя на полу)



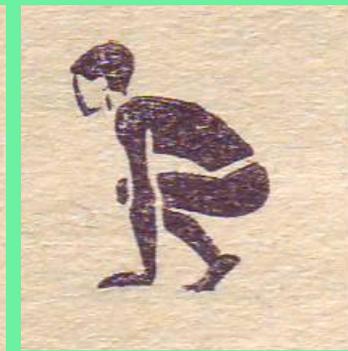
Сед /  
сед ноги  
врозь

Сед  
«Углом»

Сед на  
пятках

Сед на  
бедре

# Упор - положение с опорой на руки, где плечи находятся выше точки опоры)

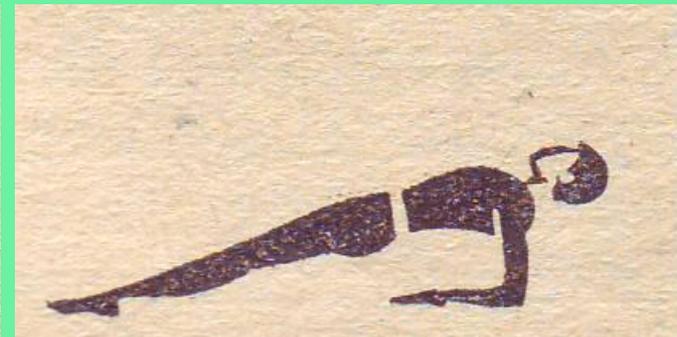


Упор  
боком

Упор стоя  
на коленях

Упор боком на  
правом колене

Упор  
присев



Упор  
стоя  
согнувшись

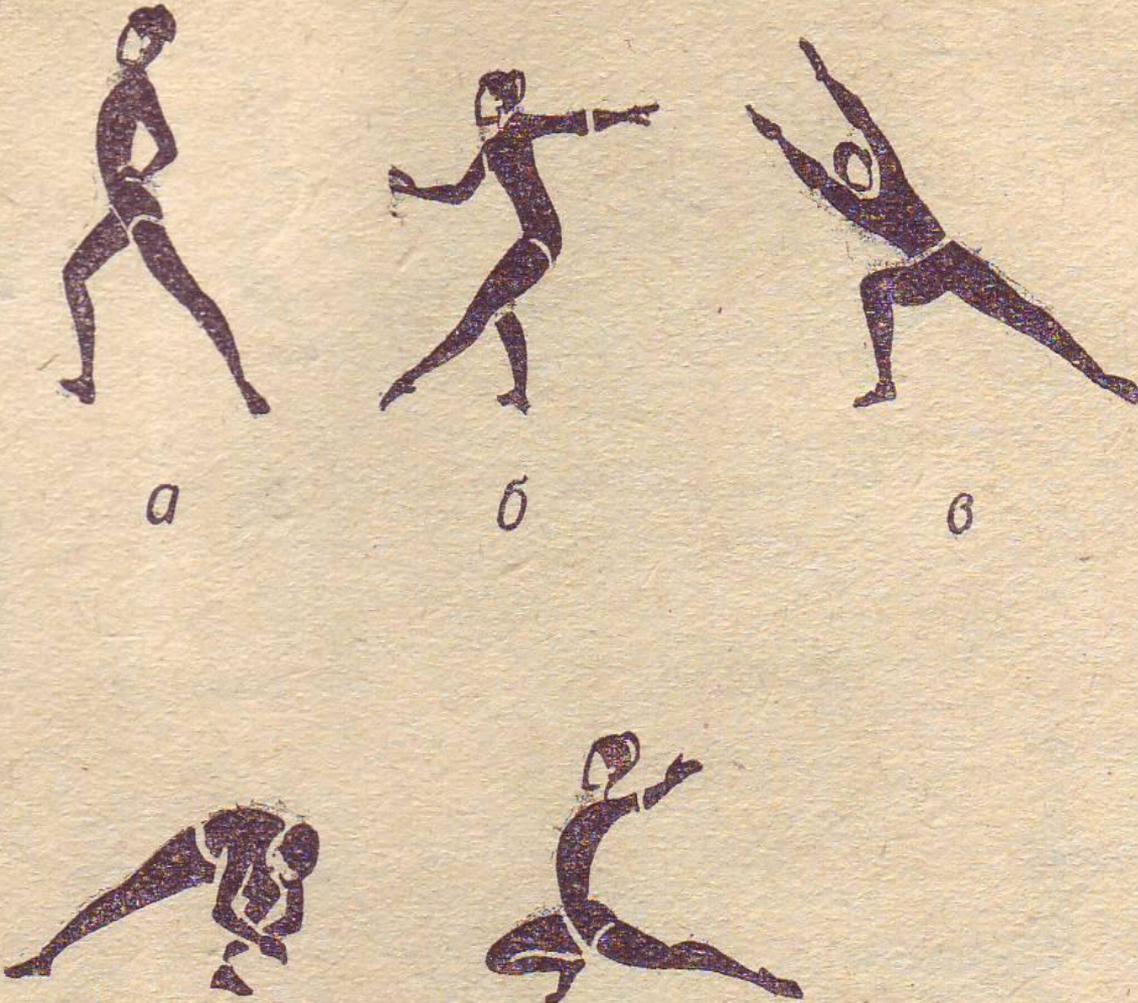
Упор  
лёжа

Упор лёжа  
сзади

Упор лёжа сзади  
на предплечьях

# Выпад

(положение с выставлением и сгибанием опорной ноги)



А	Выпад правой вперед
Б	Правой назад
В	Наклонный выпад вправо, руки вверх
Г	Выпад с наклоном, руки скрестно
Д	Глубокий выпад

# Наклон

(сгибание туловища в тазобедренном суставе)

Наклон  
вперед



а

Полунаклон



в

Наклон  
с захватом



е

Наклон назад касаясь



Наклон в широкой стойке



# Правила записи упражнений

1	Указать исходное положение (И.п.)	Стойка ноги врозь
2	Название движения (основной термин)	Наклон, поворот, выпад, мах и т.д
3	Направление движения	Вправо, влево, вперёд, назад...
4	Количество повторений (Дозировка)	8-10 раз

# Пример записи упражнения

№ п/п	Содержание	Кол-во раз
1	<p><u><b>И.п -О.с</b></u></p> <p>1-стойка на носках, руки вверх</p> <p>2-полуприсед, руки за голову</p> <p>3-присед, руки вперед</p> <p>4 – И.п</p>	10 раз
2	<p><u><b>И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх</b></u></p> <p>1- наклонный выпад вправо, руки вверх</p> <p>2- И.П</p> <p>3- наклонный выпад влево, руки вверх</p> <p>4- И.п</p>	По 4 раза в каждую сторону

# Команды при проведении комплекса упражнений

Показ упражнения с комментариями

## *Команды учителя:*

1. Исходное положение - **«ПРИНЯТЬ!»**
2. Упражнение (вправо/влево)- **«НАЧИНАЙ!»**
3. Счет под каждое движение-  
**«РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ» ...**
4. Завершение упр.- **«И раз, два, три -СТОЙ!»**