

Общие развивающие упражнения (О.Р.У)

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛ УЧИТЕЛЬ 1 КАТЕГОРИИ АКМУРЗАЕВ .Н.Р

МБОУ СОШ №1

Г. ШАРЫПОВО

Общие развивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей , а так же гибкости и подвижности в суставах , укреплений отдельных групп мышц нашего организма .

Так же образуют определенные навыки и помогает быстрее усвоить более сложные формы спортивной техники .




К общеразвивающим упражнениям МОЖНО ОТНЕСТИ :

- Наклоны
- Выпады
- Повороты
- Приседания
- Отжимания
- Круговые вращения в суставах

Подбор упражнений , для занятий в домашних условиях :

- 1 – Круговые вращения головой
- 2 – наклоны головой , вперед , назад , в право , в лево
- 3 – Круговые вращения плечами
- 4 – Рывки руками
- 5 – Наклоны туловищем вперед , назад , в право , в лево
- 6 – Круговые вращения туловищем
- 7 – Круговые вращения тазом
- 8 – Наклоны туловищем , руками тянемся к носкам
- 9 – Выпады , глубокий шаг вперед правой , левой ногой , руки на поясе .
- 10 – Махи ногами
- 11 – Приседания , 3 x 15 раз , с перерывом между подходами 1 мин.
- 12 – Отжимания , 3 x 10 девочки , 3 x 20 мальчики , с перерывом между подходами 1 мин.



Берегите себя и своих близких .
Спасибо за внимание ...