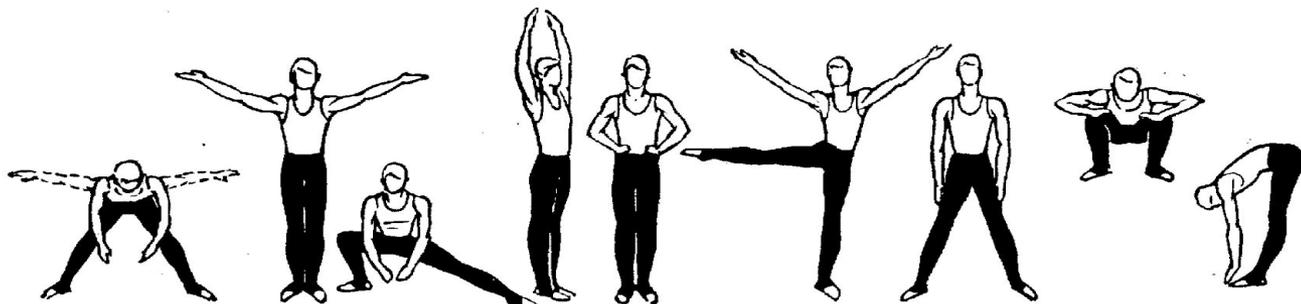


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
Российский государственный педагогический университет  
имени А.И. Герцена  
Институт физической культуры и спорта

# ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполнил студент  
I курса, 15 группы  
Струков Павел



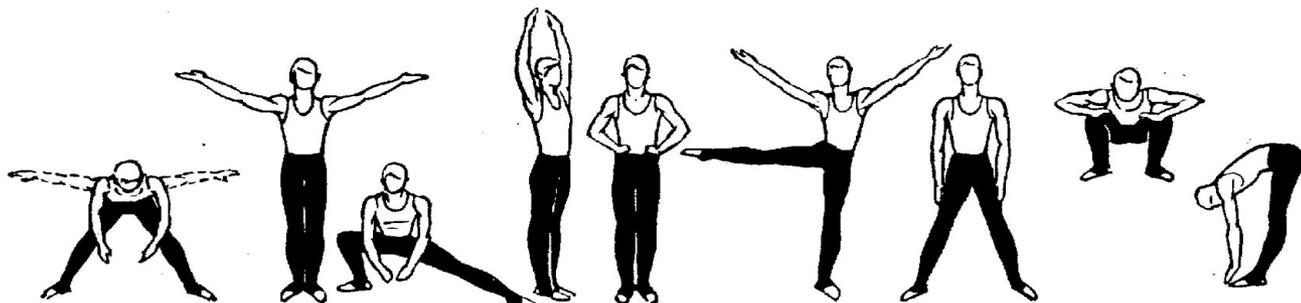
# СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ

ОСНОВНЫ

- ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВСПОМОГАТЕЛЬН

- МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
- СЛОВО ПЕДАГОГА
- ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА



# ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



УПРАЖНЕНИЯ НА  
СНАРЯДАХ  
УПРАЖНЕНИЯ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ГИМНАСТИКИ

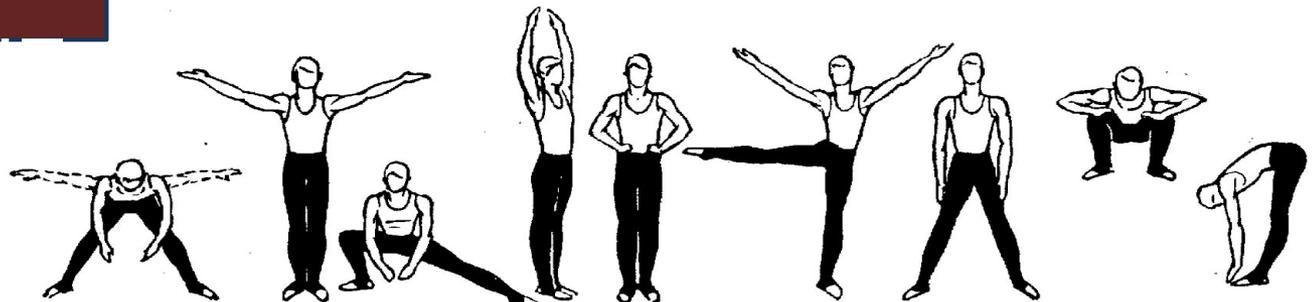
## ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ

2. ВОЛЬНЫЕ

3. АКРОБАТИЧЕСКИЕ

4.



# ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

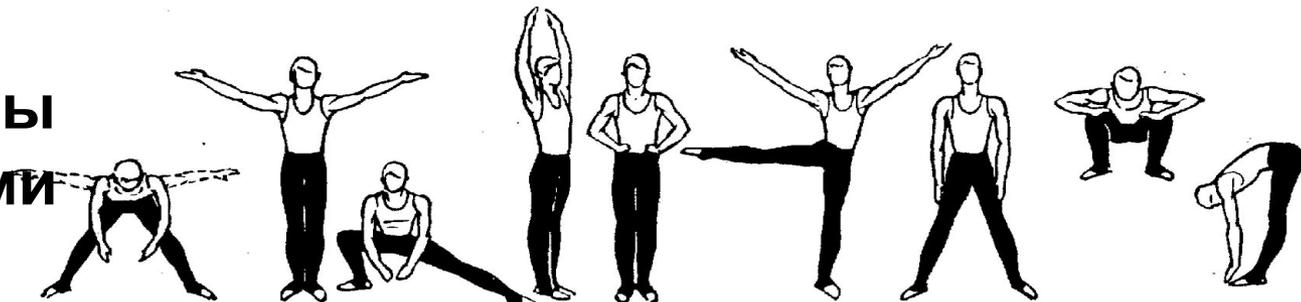
- Специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц, оздоровления организма.

## Цель

- Подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками

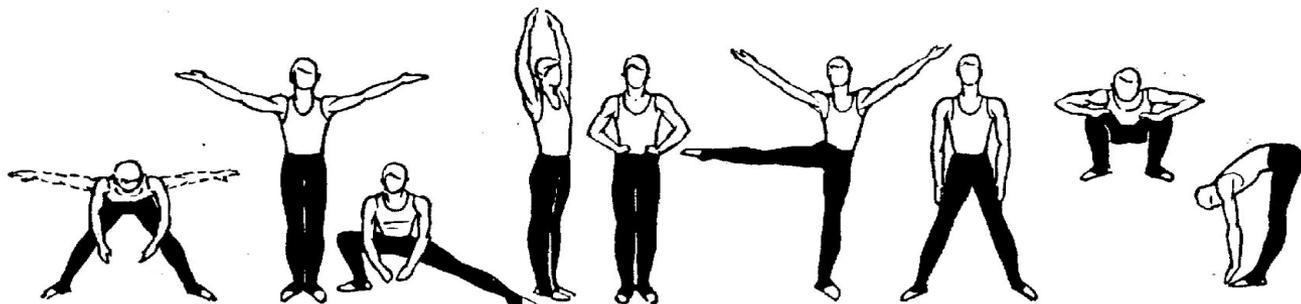
## Задачи:

- Формирование осанки
- Развитие физических качеств
- Воздействие на отдельные группы мышц, части тела
- Развитие скоростной, силовой выносливости



# ОСОБЕННОСТИ

- Простота **ОРУ**
- Доступность
- Возможность строго дозировать нагрузку
- Многофункциональность



# КЛАССИФИКАЦИЯ

По анатомическому признаку:

- Для шеи
- Для рук
- Для плечевого пояса
- Для туловища

По признаку использования предметов:

- Без предметов
- С предметами
- На гимнастических снарядах
- С гимнастическими снарядами

По принципу преимущественного воздействия на мышцы:

- На силу
- На скоростно-силовые качества
- На выносливость

По признаку организации группы:

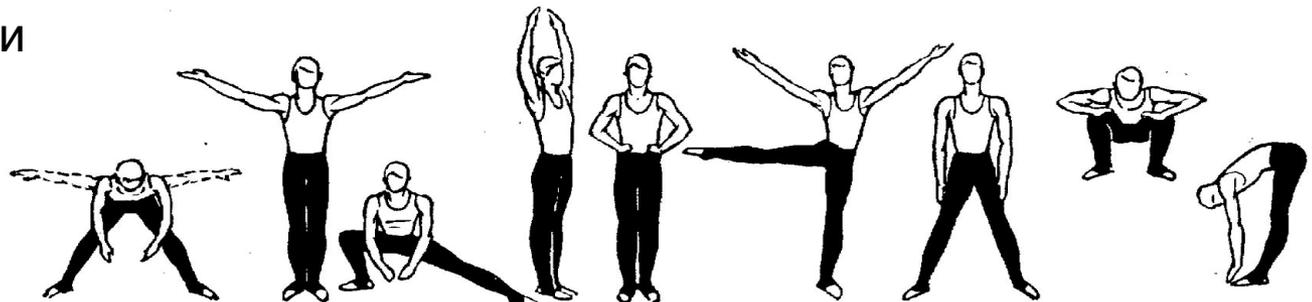
- Индивидуальные
- Вдвоём
- втроём

По методологической значимости:

- Для формирования осанки
- На гибкость
- На координацию движений

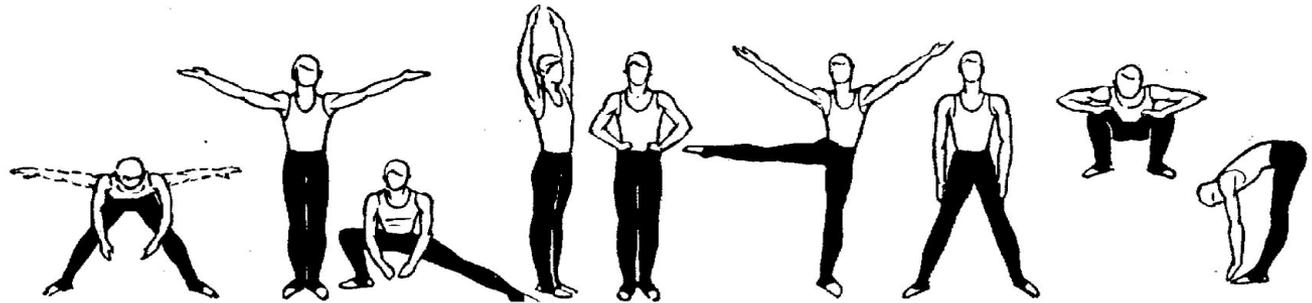
По исходному положению:

- Стоя
- Сидя
- лежа



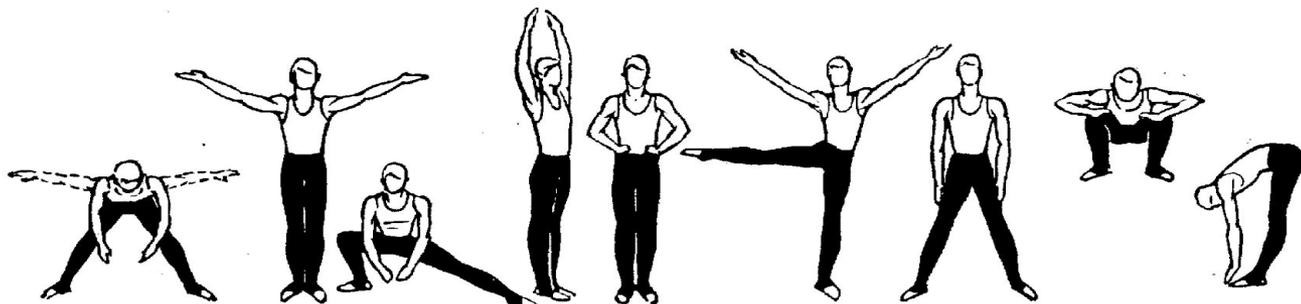
# Схема построения комплекса ОРУ

- «Сверху вниз»
- «Снизу вверх»
- По типу зарядки
- От периферии к центру
- От центра к периферии



# Методические рекомендации по составлению комплекса ОРУ

1. Определить методологическую цель комплекса ОРУ
2. Определить схему построения комплекса ОРУ
3. Определить состав и количество упражнений в комплексе ОРУ
4. Определить направленность движения
5. Определить исходное положение
6. Указать название движения
7. Указать направление движения
8. Распределить движения по счётам
9. Указать конечное положение



# Основные ОРУ без предмета

## для ШЕИ

- Наклоны головы вперед, назад, в стороны
- Повороты головы влево, вправо
- Круговые движения головой
- Совмещение наклонов головы с поворотами

## для МЫШЦ ТУЛОВИЩА

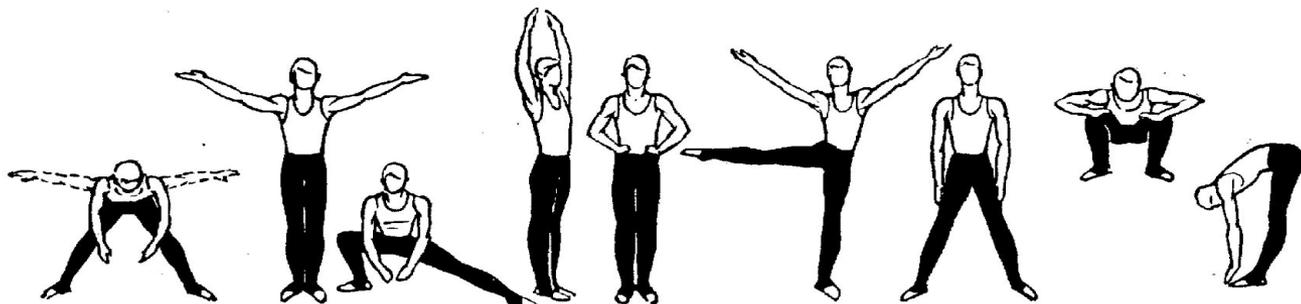
- Наклоны вперед, назад, с прямой и согнутой спиной
- Повороты туловища направо и налево
- Сочетание наклонов с поворотами туловища
- Круговые движения

## для МЫШЦ НОГ И ТАЗОВОГО ПОЯСА

- Наклоны головы вперед, назад, в стороны
- Повороты головы влево, вправо
- Круговые движения головой
- Совмещение наклонов головы с поворотами

## для МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

- Силовые упражнения на увеличение подвижности в суставах для пальцев кисти
- Сгибание и разгибание рук
- Повороты рук
- Круговые движения руками (прямыми, согнутыми, кистью)
- Взмахи и рывковые движения руками,



# Способы проведения

# ОРУ

РАЗДЕЛЕН  
ИЕ

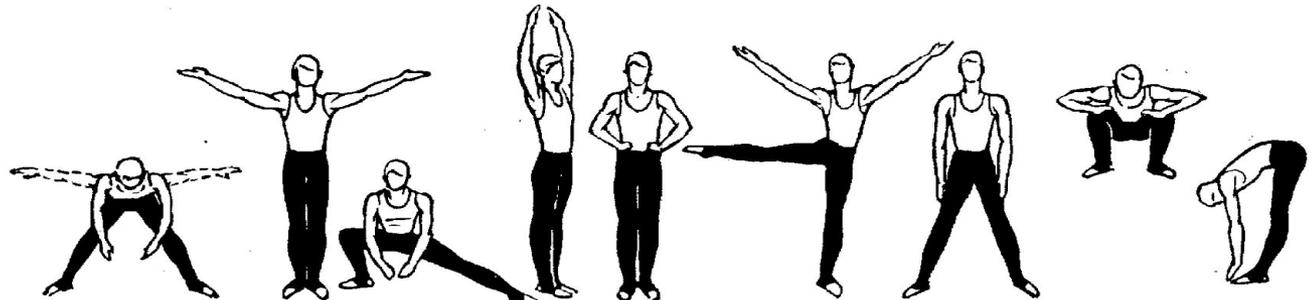
ПОКАЗ

РАССКАЗ

ИГРОВОЙ

ПОТОЧНЫЙ

ПРОХОДНО  
Й



# Методические показания к проведению ОРУ

- Следовать от более простых к более сложным ОРУ
- Следить за дисциплиной во время выполнения ОРУ
- Уделять внимание на соответствие спортивной формы занимающихся комплексу ОРУ
- Разделять дозировку упражнения по возрастному, методологическому критерию
- Своевременность замечаний по правильности выполнения упражнения

