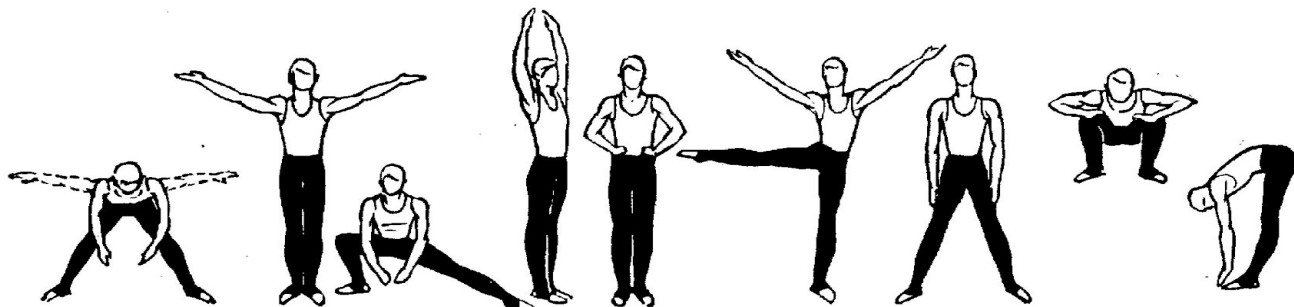


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
Российский государственный педагогический университет
имени А.И. Герцена
Институт физической культуры и спорта

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполнил студент
I курса, 15 группы
Струков Павел



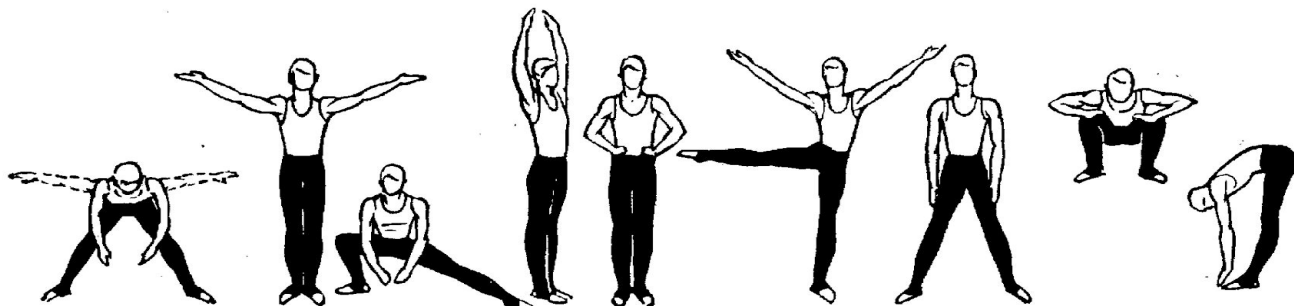
СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ

ОСНОВНЫ

- ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВСПОМОГАТЕЛЬН

- МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
- СЛОВО ПЕДАГОГА
- ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА



ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



УПРАЖНЕНИЯ НА
СНАРЯДАХ
УПРАЖНЕНИЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКИ

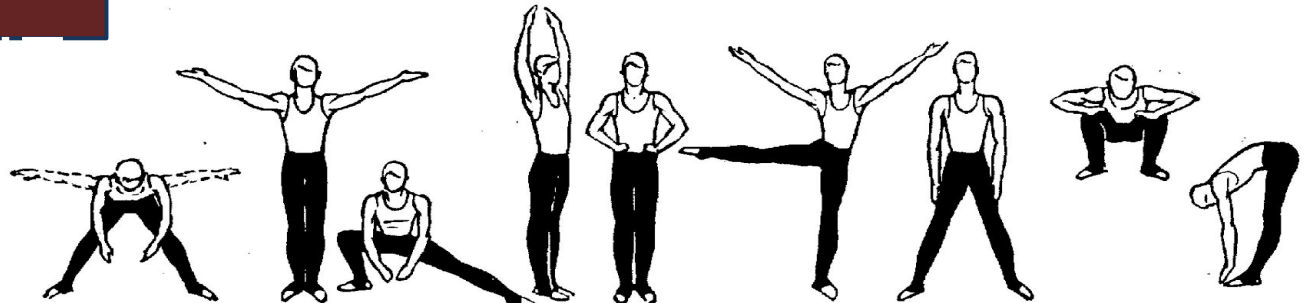
ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ

2. ВОЛЬНЫЕ

3. АКРОБАТИЧЕСКИЕ

4.



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

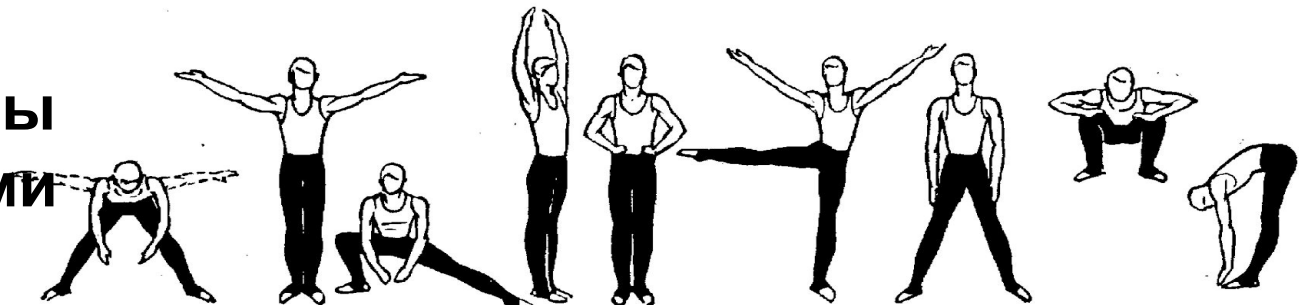
- Специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц, оздоровления организма.

Цел

- Подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками

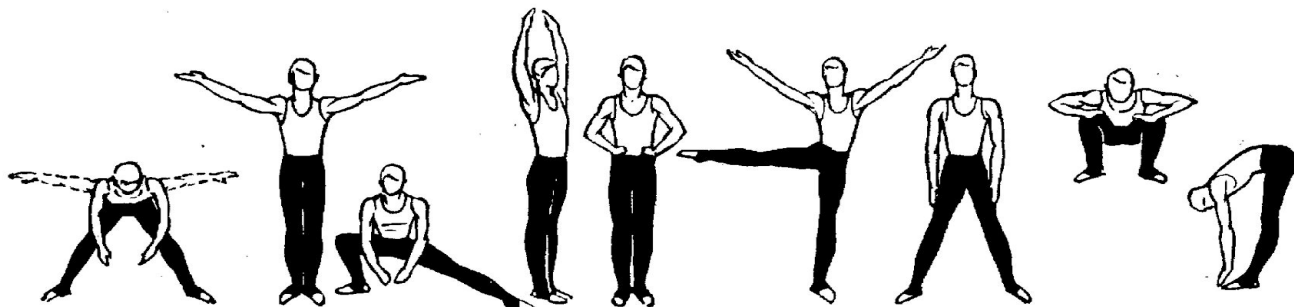
Задач

- 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

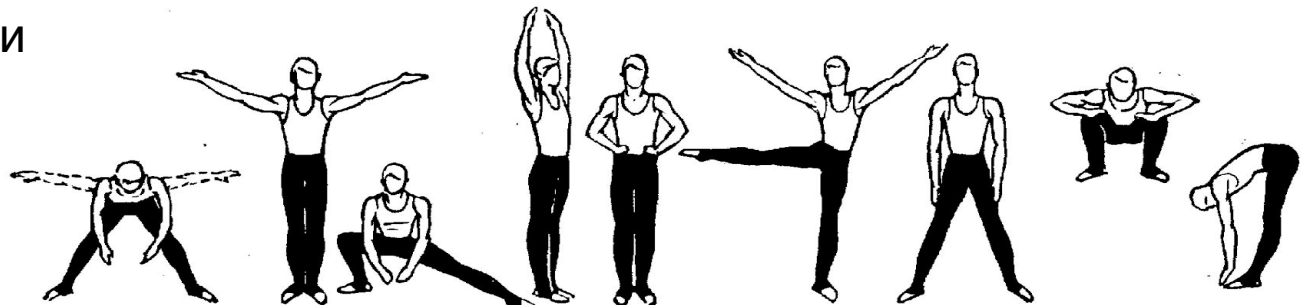
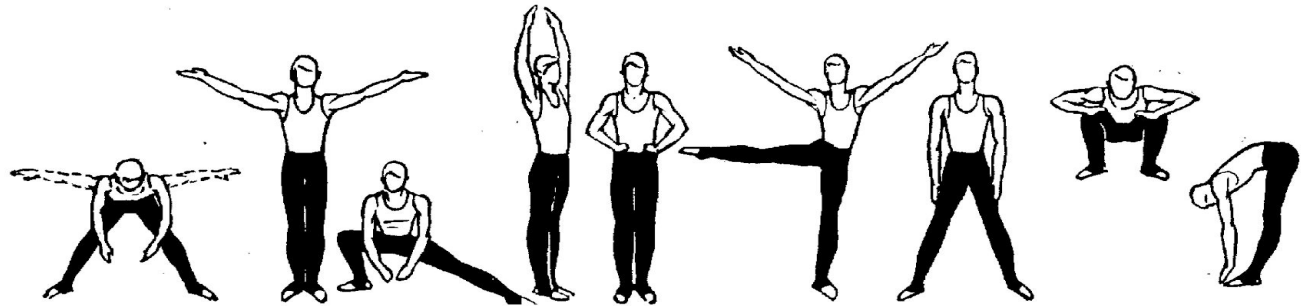


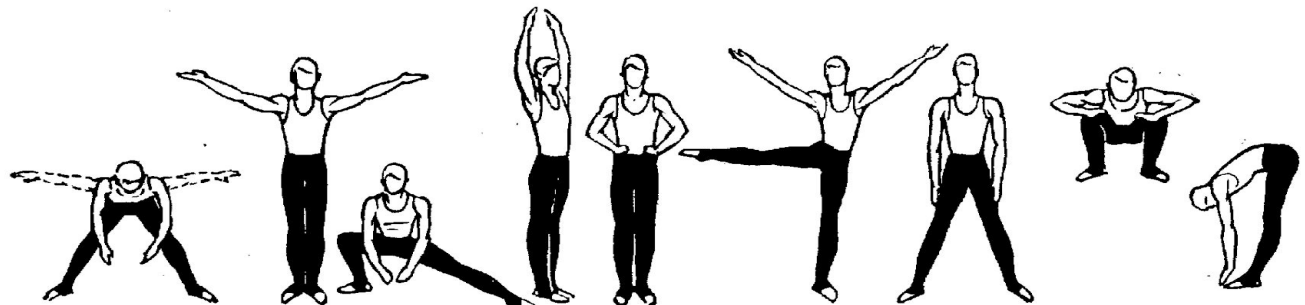
Схема построения комплекса ОРУ

- «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

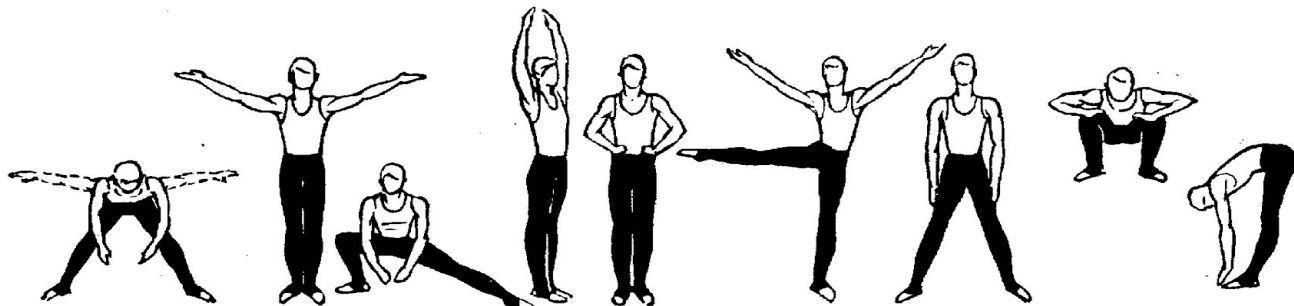
- Наклоны вперед, назад, с прямой и согнутой спиной
- Повороты туловища направо и налево
- Сочетание наклонов с поворотами туловища
- Круговые движения

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

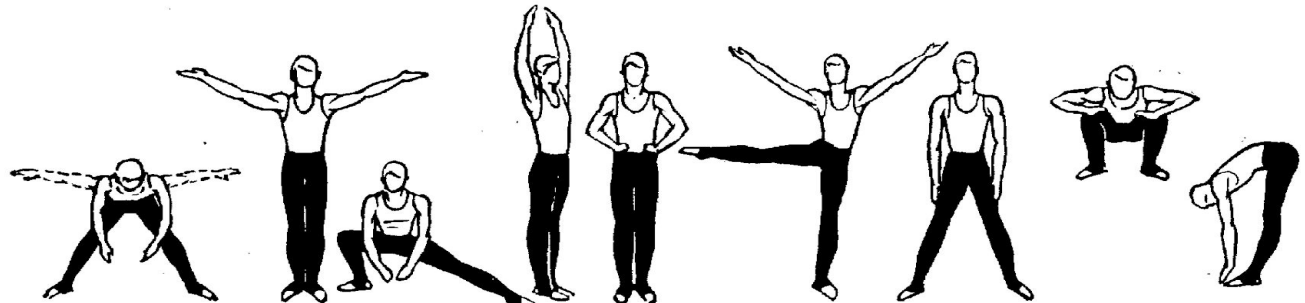
ПОКАЗ

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

