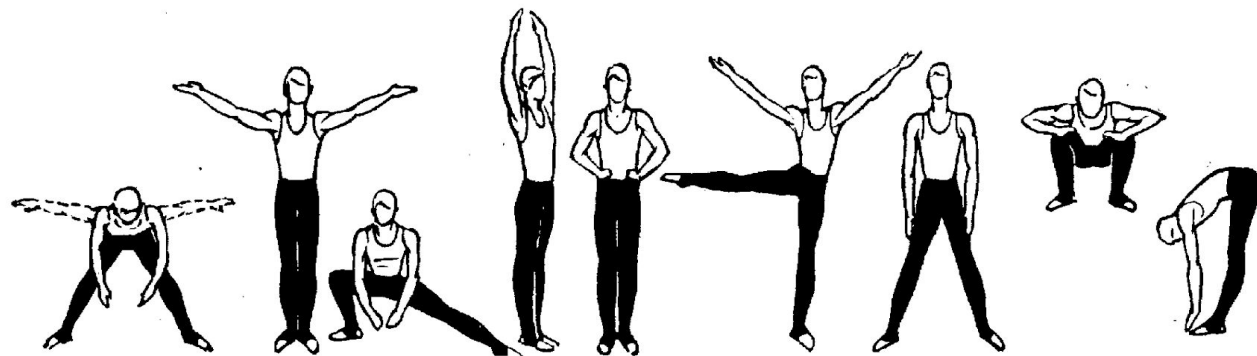


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
Российский государственный педагогический университет
имени А.И. Герцена
Институт физической культуры и спорта

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполнил студент
I курса, 15 группы
Струков Павел



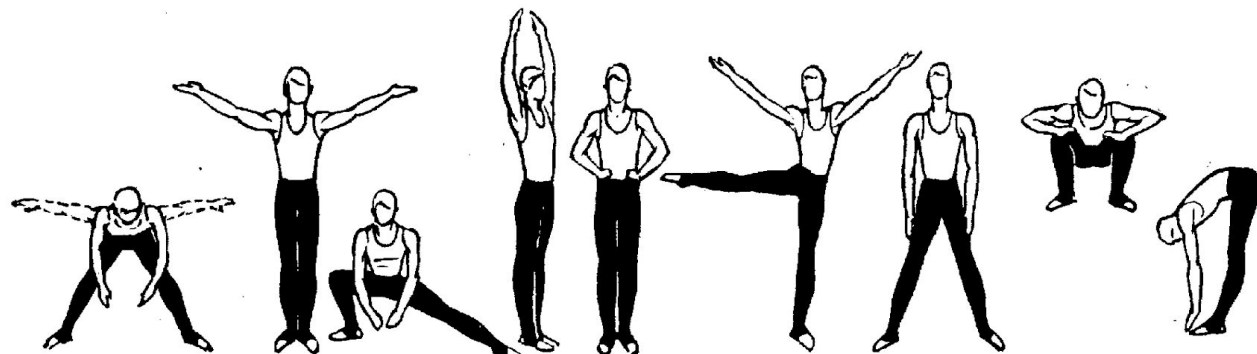
СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ

ОСНОВНЫ

- ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВСПОМОГАТЕЛЬН

- МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
- СЛОВО ПЕДАГОГА
- ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА



ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



УПРАЖНЕНИЯ НА
СНАРЯДАХ
УПРАЖНЕНИЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКИ

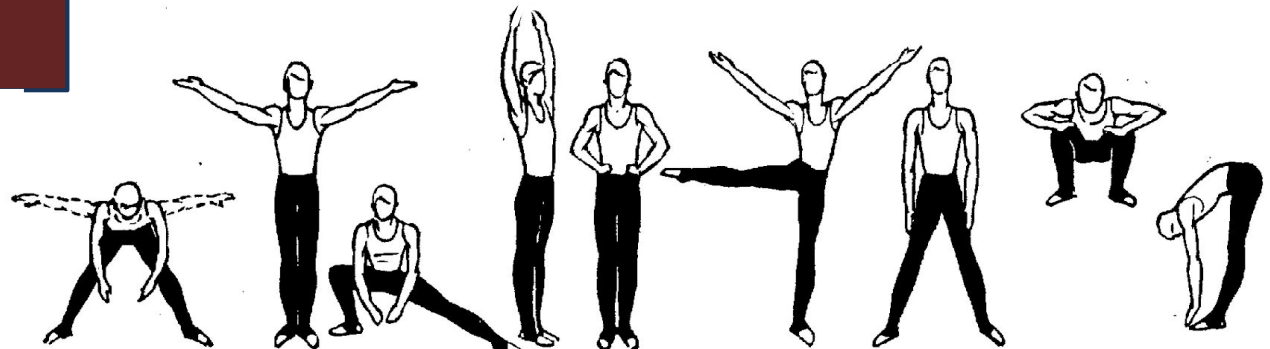
ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

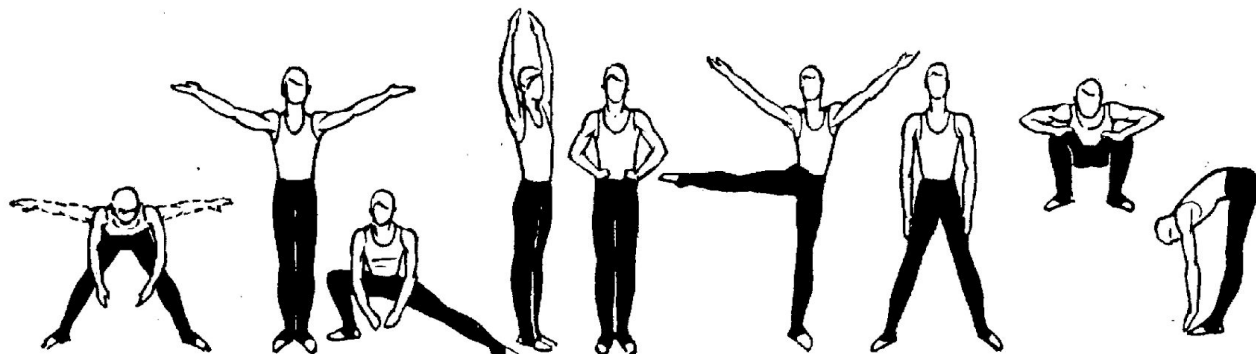
Задач

- 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

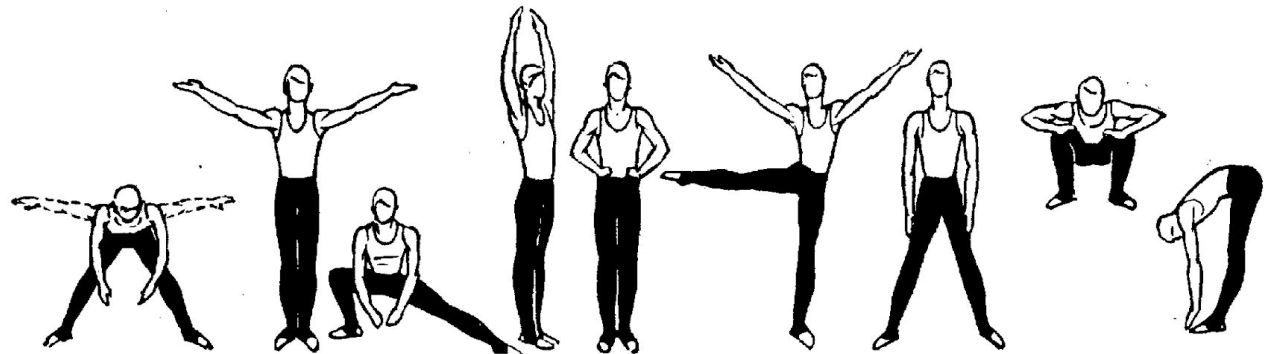
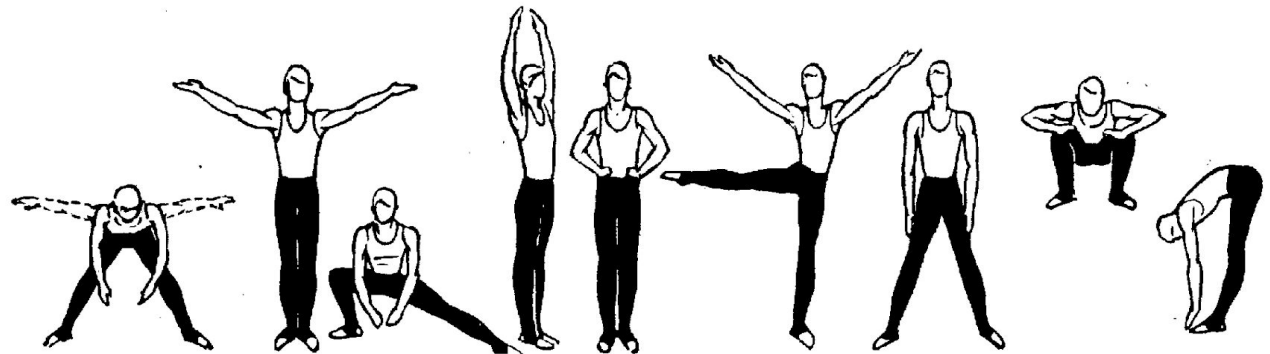


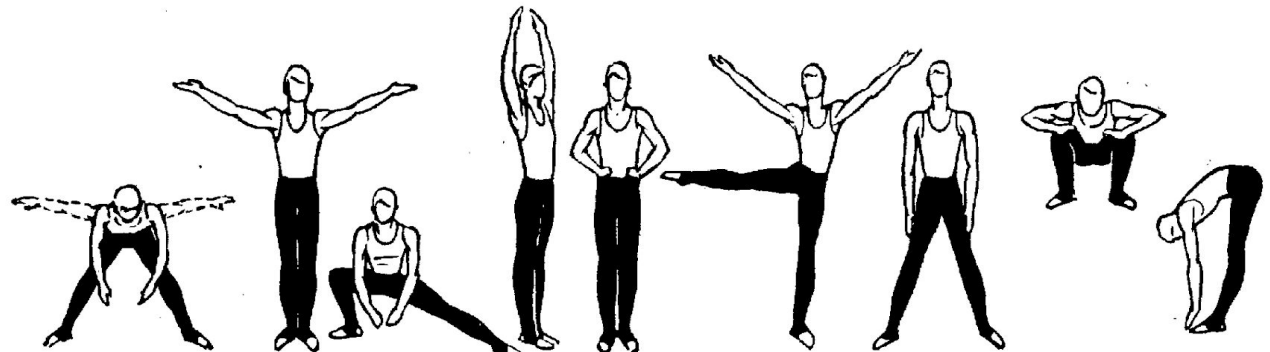
Схема построения комплекса ОРУ

- «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

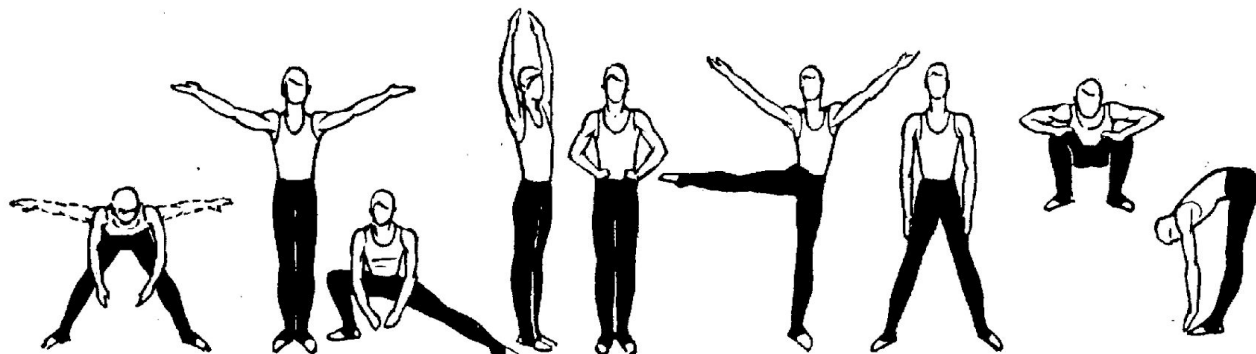
- Наклоны вперед, назад, с прямой и согнутой спиной
- Повороты туловища направо и налево
- Сочетание наклонов с поворотами туловища
- Круговые движения

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

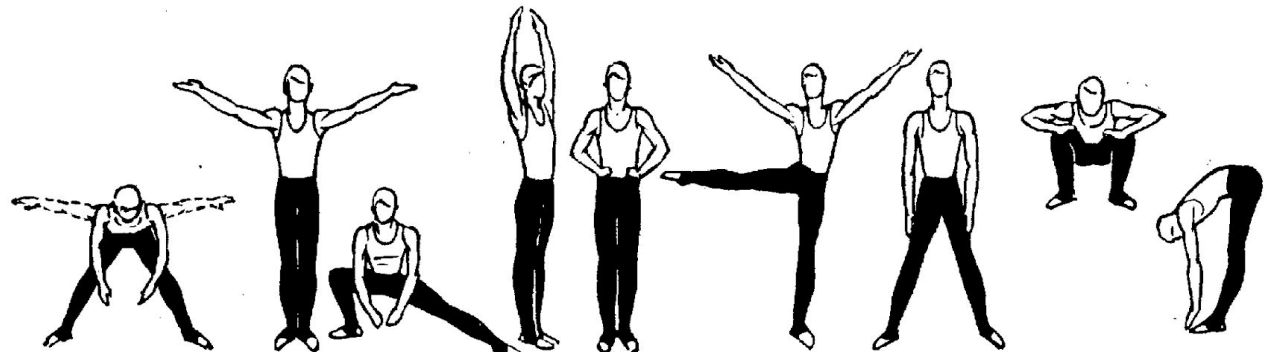
ПОКАЗ

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

