Министерство образования и науки Челябинской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Челябинский энергетический колледж им. С.М. Кирова»

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждено  Методическим советом ГБПОУ ЧЭнК  Зам. директора по \_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. | Одобрено на заседании цикловой методической комиссией \_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Председатель ЦМК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_  « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

Методические указания для самостоятельных занятий по физической культуре

«Комплекс общеразвивающих упражнений»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель: Байрамгалин Р.Н.  преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  физической культуры ГБПОУ ЧЭнК |

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОРУ 4

ГЛАВА 2 КОМПЛЕКСЫ ОРУ 7

2.1 Упражнения для шеи 7

2.2 Упражнения для рук и плечевого пояса 9

2.3 Упражнения для туловища 10

2.4 Упражнения для ног и тазового пояса 11

2.5 Упражнения для всего тела 13

2.6 Упражнения для формирования правильной осанки 14

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 15

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 16

ВВЕДЕНИЕ

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

Цель ОРУ – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Общеразвивающие упражнения применяются в занятиях всеми видами гимнастики, и особенно основной. Это объясняется тем, что регулярное выполнение их способствует развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а следовательно, всего организма человека. В результате улучшается физическое развитие, здоровье, работоспособность и жизнедеятельность организма занимающихся.

ГЛАВА 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОРУ

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями,— служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом, необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами (быстро сокращать их с необходимой силой и расслаблять после выполнения упражнения). Арсенал ОРУ всем известен: без них не проводится ни один урок физкультуры в школе. Однако, как показали наши наблюдения, многие молодые спортсмены не придают им должного внимания, выполняют их вяло и в малом количестве. Дозировка же упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10—15 раз. В тех случаях, когда бегуны проводят равномерные, переменные темповые кроссы или фартлек, где разминкой служит легкий бег 4—6 км, ОРУ выполняются обязательно после окончания тренировки.

К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах, строевые упражнения. Начать комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно с движений в мелких мышечных группах (вращения в голеностопных, лучезапястных суставах) и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног), а затем - к крупным мышечным группам (мышцы туловища). Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в мышцах, способствует увеличению эластичности мышц и суставных элементов, облегчает приток крови к сердцу, умеренно повышает тем Упражнения, используемые в комплексе, полезно периодически менять, чтобы зарядка не превращалась в скучное и малоинтересное занятие.

В комплексе физических упражнений можно использовать упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости): наклоны к прямым ногам из положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. Эти упражнения схожи с упражнениями на потягивание, но являются более интенсивными и травм опасными, поэтому их целесообразно применять после предварительного "разогрева" мышц, то есть в завершение комплекса общеразвивающих упражнений. Однако с осторожностью можно использовать упражнения на растягивание сразу после упражнений на потягивание.

Растягивание увеличивает обмен веществ в растягиваемых мышцах, повышает кровообращение в них. В то же время упражнения на растягивание не вызывают существенного увеличения деятельности сердца и дыхания, поэтому хорошо подходят для не полностью пробудившегося организма.

Наклоны к прямым ногам из положения седа ноги вместе улучшают кровоснабжение позвоночника, повышают эластичность суставных элементов и мышц спины. Улучшение кровоснабжения сопровождается повышенным поступлением питательных веществ и кислорода, что в целом благоприятно сказывается на функциональном состоянии позвоночника и расположенных рядом нервных центров.

ГЛАВА 2 КОМПЛЕКСЫ ОРУ

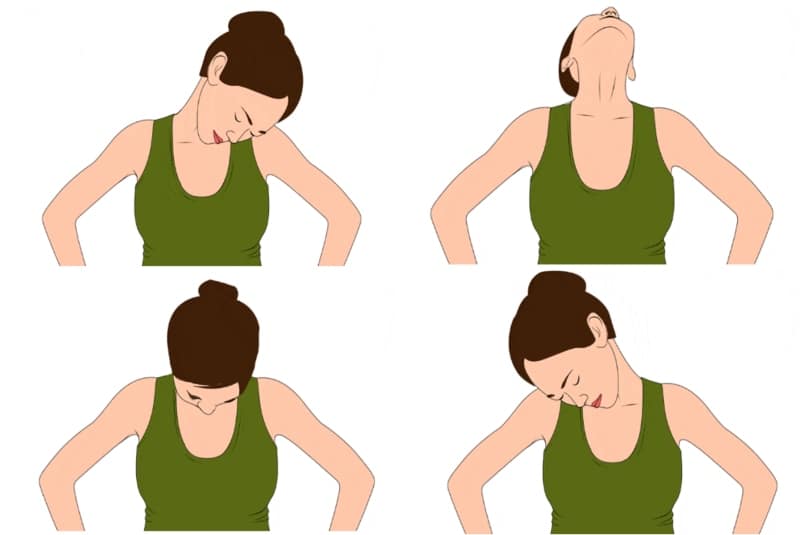
Общеразвивающие упражнения используются для избирательного воздействия на определенные мышечные группы и поэтому классифицируются по анатомическому признаку:

* Упражнения для рук и плечевого пояса.
* Упражнения для шеи.
* Упражнение для ног и тазового пояса.
* Упражнения для туловища.
* Упражнения для всего тела.
* Упражнения для формирования правильной осанки.

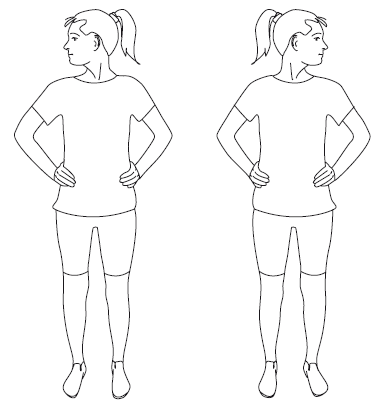
**2.1 Упражнения для шеи**

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;



- повороты головы налево, направо;

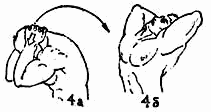


- круговые движения головой

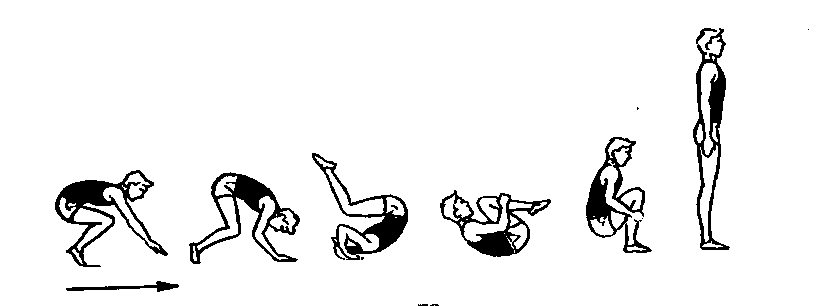


Силовые упражнения:

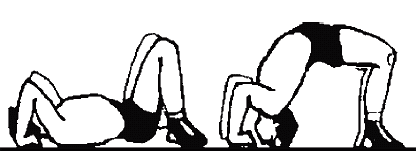
- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;



- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;



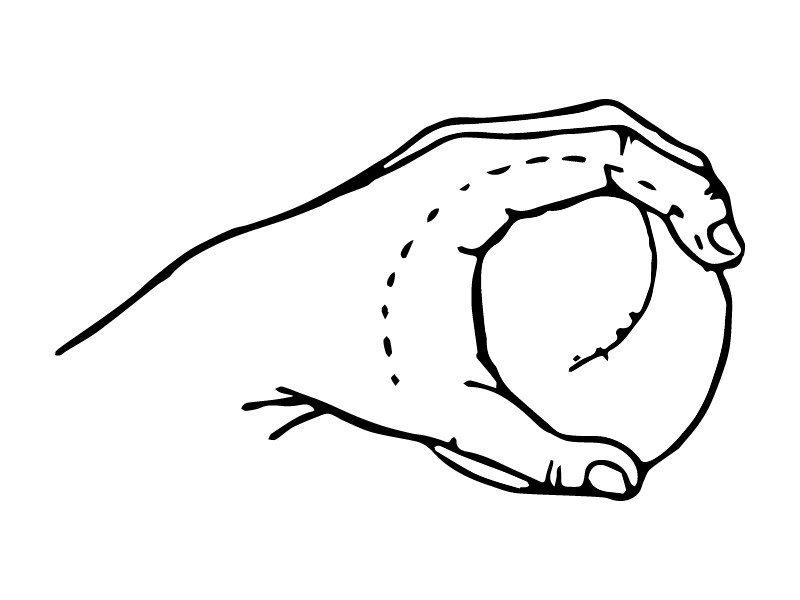
- из положения, лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).



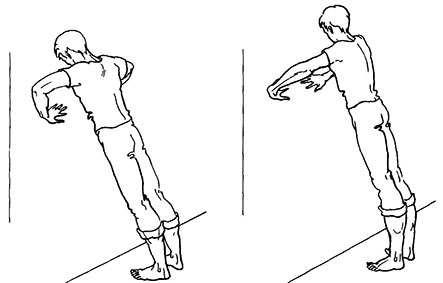
**2.2 Упражнение для рук и плечевого пояса**

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мячика на каждый счет;

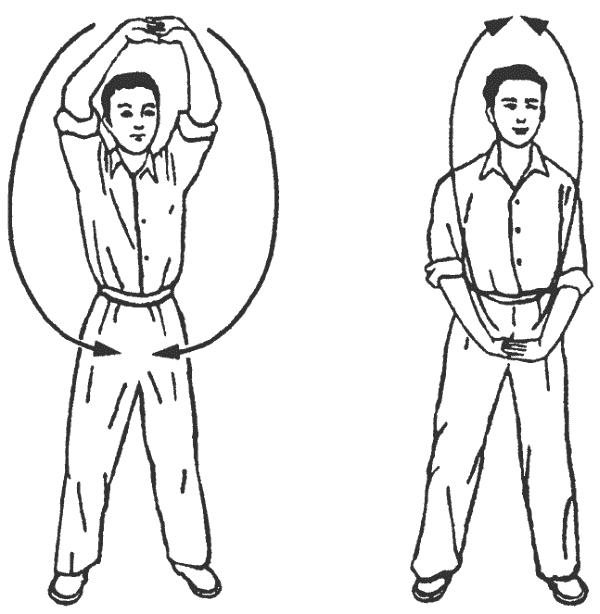


- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага

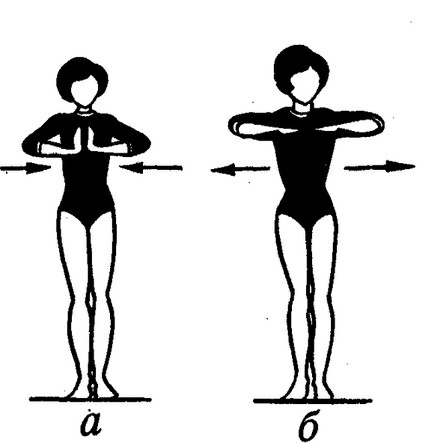


Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не имея положения кистей;



- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

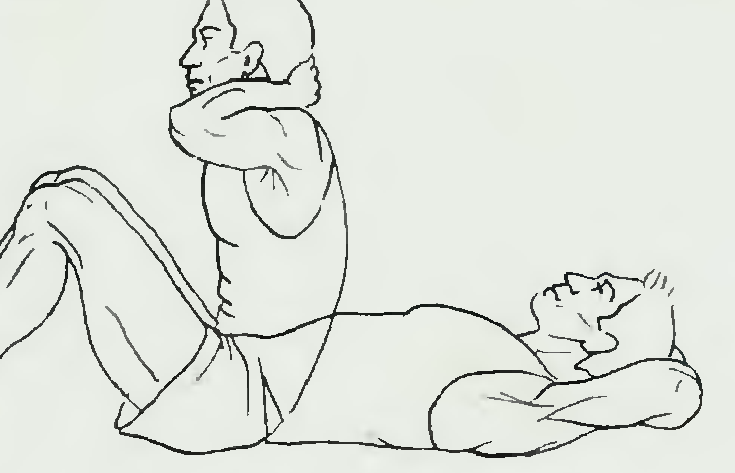


- в упоре лежа передача тяжести тела, с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

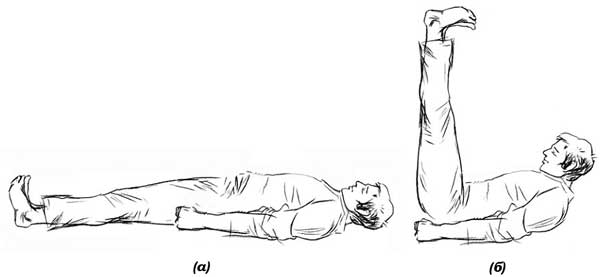
**2.3 Упражнения для туловища**

Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

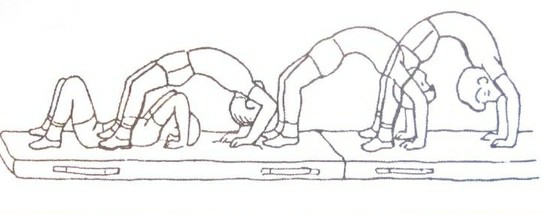
- из положения, лежа поднимание туловища в сед;



- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

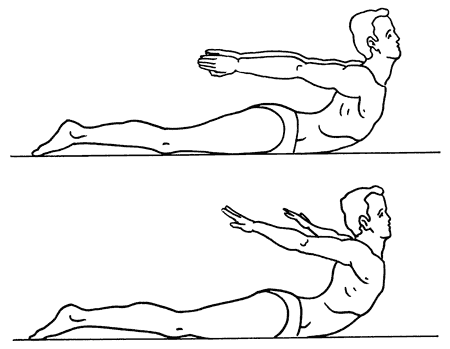


- мост из положения лежа

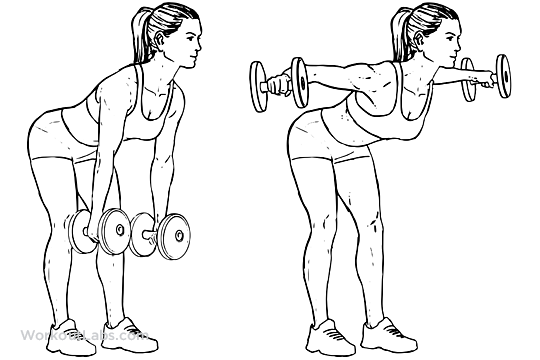


Упражнения для мышц задней поверхности туловища:

- лежа на животе, прогибания, руки вверх;



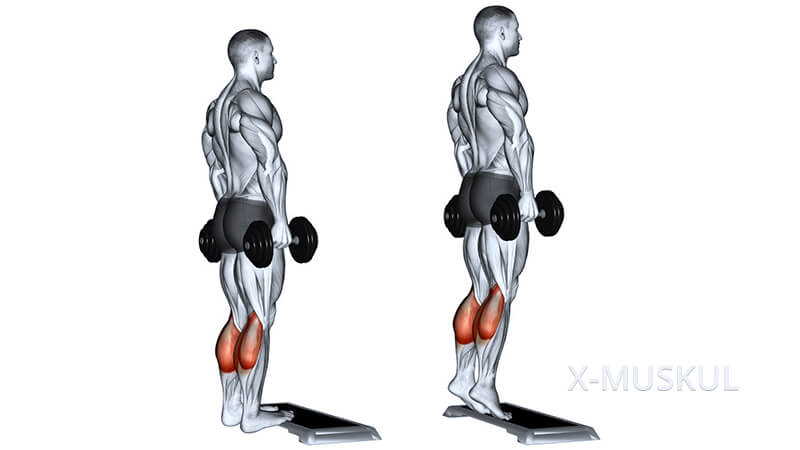
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями



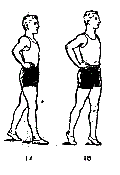
**2.4 Упражнения для ног и тазового пояса**

Силовые упражнения:

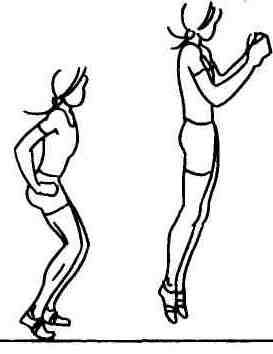
- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;



- ходьба на носках;

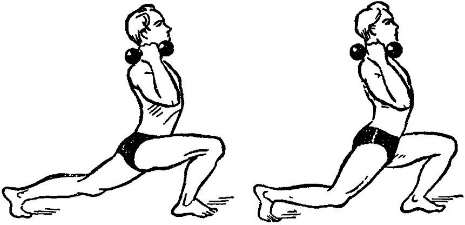


- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением



Упражнения для подвижности в суставах:

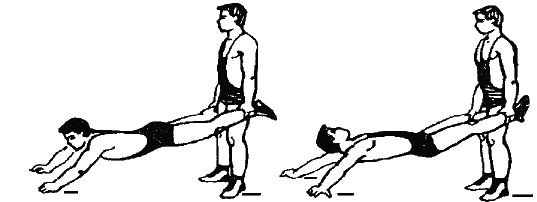
- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;



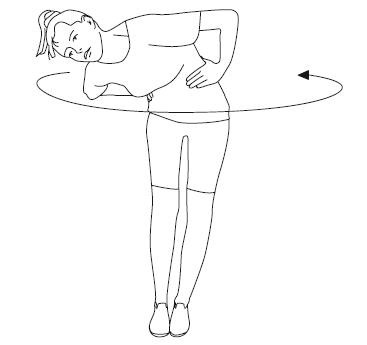
ходьба на внешней части стопы.

**2.5 Упражнения для всего тела**

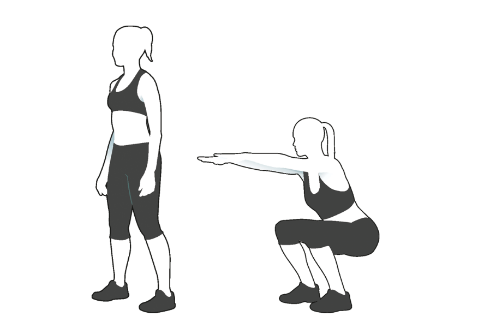
- ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги.



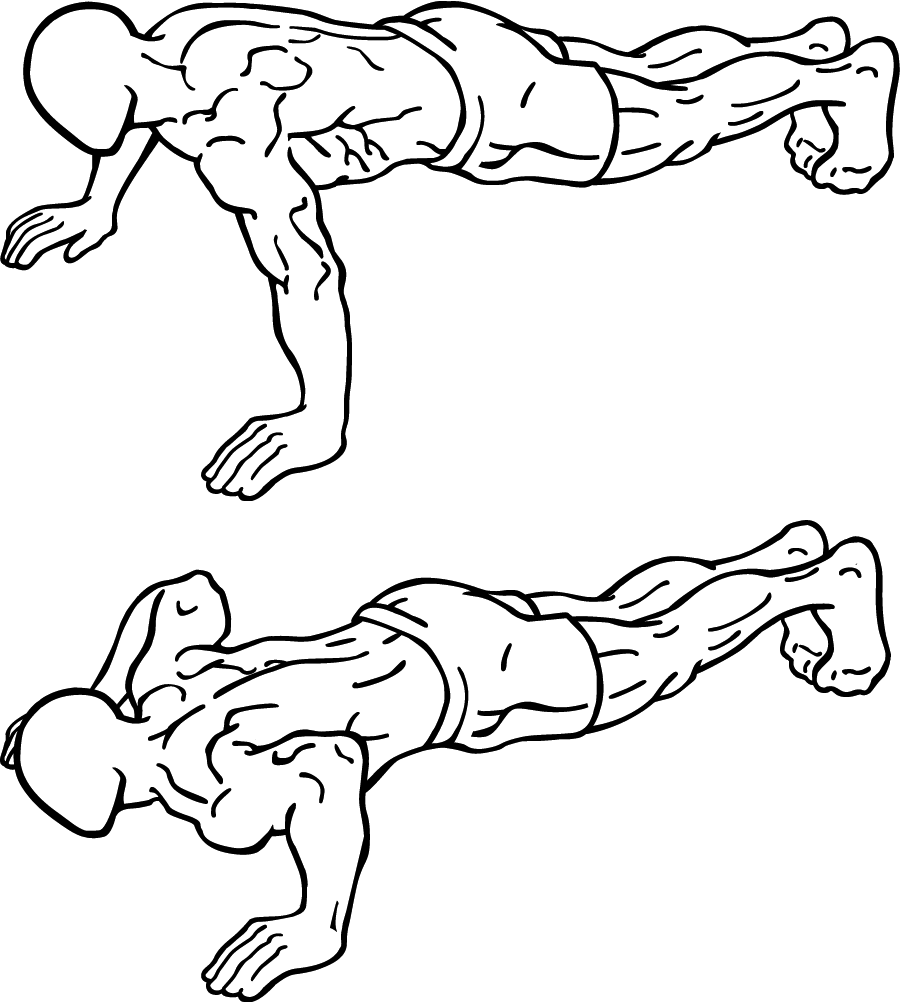
- в стойке ноги врозь круговые движения туловищем



- приседания

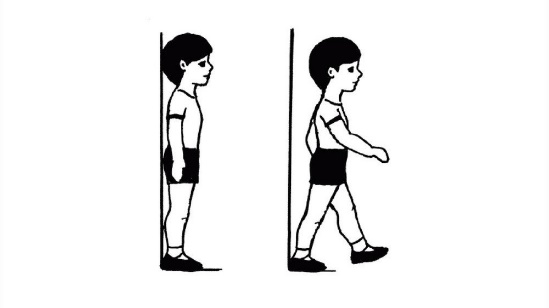


- сгибания рук в упоре лежа

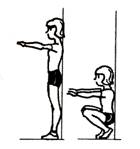


**2.6 Упражнения для формирования правильной осанки**

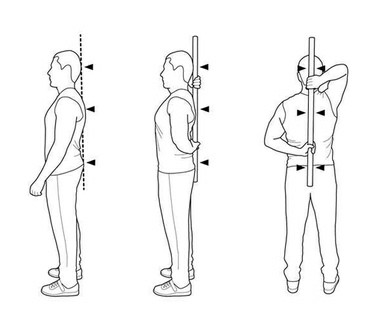
- встать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.



- встать спиной к стене. Приседая, наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены



- принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Гимнастическая палка вертикально за спиной захватом руками у поясницы. Фиксировать позу, стоя у зеркала.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как в нём всё взаимосвязано, то положительное влияние на нервные процессы содействуют более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности.

Регулярные физические нагрузки улучшают работу сердца, лёгких, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. Регулярные занятия физическими упражнениями увеличивают жизненную ёмкость лёгких, подвижность (экскурсию) грудной клетки, улучшает телосложение, движения приобретают выразительность и пластичность. Немаловажно и то, что у тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленные жизненные цели.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гимнастика. Учебник для институтов  физической культуры / под ред.  А.Т.Брыкина; М., ФиС; 1971 г.  
2. Гимнастика. Учебник для институтов  физической культуры / под ред.  А.И. Шлемина,  А.Т.Брыкина; М., ФиС,1979 г.  
3. Гимнастика в системе физического  воспитания. Лекция для заочников.  В.А.Кузнецов, СГИФК, 1974 г.

Интернет-ресурсы

1. <https://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp>

2.

[http://studentlib.com/chitat/referat](http://studentlib.com/chitat/referat3. obscherazvivayuschie_uprazhneniya.html)

[3. obscherazvivayuschie\_uprazhneniya.html](http://studentlib.com/chitat/referat3. obscherazvivayuschie_uprazhneniya.html)

4. <https://studfiles.net/preview/1846007/>