

# СПО-8 23.03.2020 Практика Медведев А. Р.

## Занятие №1

### Общеразвивающие упражнения на месте

#### (ОРУ на месте)

**И.п.** – исходное положение

**О.с.**- основная стойка

№	Исходное положение	Содержание	Дозировка	Ому
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину.	1- наклон головы вперед 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п. 5- наклон головы вправо. 6- и.п. 7 - наклон головы влево. 8- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений. Дыхание свободное.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки перед грудью	1-2 - рывки руками перед грудью 3-4 - рывки прямыми руками в стороны	4 - 8 раз	Смотреть вперед. Рывок резче.
	И.п. - Стойка ноги врозь,	1-4–круговые движения руками	4-8 раз	Выполнять с большой

	руки вверх	вперед 5-8 -круговые движения руками назад		амплитудой.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- наклон туловища вперед, руки в стороны 2- и.п. 3- наклон туловища назад 4- и.п. 5- наклон туловища влево, правую руку вверх 6- и.п. 7- наклон туловища вправо, левую руку вверх 8-и.п.	4-8 раз	Рука прямая.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4-8 раз	Выполнять с амплитудой.
	И.п. – широкая стойка, руки перед собой	1-3-пружинистые наклоны вперед, коснуться локтями пола 4- и.п.	4-8 раз	Наклон ниже. Локтями достать пол, колени не сгибать.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях	1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь 5-8- круговые	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.

		движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону		
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки в стороны 2 – смена положения (ног) прыжком	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
	И.п. - выпад вправо, руки на коленях	1-4 – пружинистые покачивания 5-8 – то же в другую сторону	4-8 раз	Опускать таз ниже.
	И.п. – глубокий выпад вправо	1-4 - пружинистые покачивания 5-6 - то же в другую сторону	4-8 раз	Нога на полной стопе.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой вперед, коснуться левой руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
	И.п. – узкая стойка, руки на пояс.	Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди	8-10 раз	Прыгать выше. Бедро выше.

## ОФП

### Комплекс упражнений № 1 по ОФП.

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. *И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

2. *И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч.* В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)

3. *И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п. (до 20 раз)

4. *И.П. – упор, сидя сзади.*

Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.

5. *И.П. – упор, сидя сзади.*

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

6. *И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

7. *И.П. лёжа на коврик, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

8. *И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

9. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).