

муниципальное учреждение дополнительного образования  
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1



Утверждено на заседании  
методического совета  
МУ СДЮСШОР № 1  
от 10.03.2017г.  
Протокол № 3  
Директор МУ СДЮСШОР № 1  
А.И. Лисовой

***Комплексы упражнений для разминки на занятиях  
по спортивной гимнастике.***

Методическая разработка.

Составлена:  
инструктор-методист Шатаева Д.А.  
тренер-преподаватель Журавлева А.С.

Волгоград  
2017

## **Разминка на занятиях по спортивной гимнастике.**

*Цель: Разогреть мышцы, увеличить подвижность в суставах, повысить общий тонус организма и тем самым подготовить его к последующим, более сложным упражнениям, требующим точности и согласованности движений, гибкости и координации, напряжения и внимания*

Разминка длится 6-12 минут.

Разминаться нужно до ощущения приятного тепла и легкой усталости. Время разминки и количество повторений каждого упражнения или комплекса в целом можно регулировать: увеличивать по мере повышения тренированности, а также в прохладном помещении; сокращать - для детей от 5-6 лет.

*Примерные комплексы по спортивной гимнастике прилагаются.*

Каждый из комплексов рассчитан на 3 - 4 недели. По мере их усвоения комплексы или отдельные его упражнения заменяются более сложными. С этой целью можно использовать дополнительные упражнения для разминки, индивидуальные гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Хорошо выполнять разминку под музыкальное сопровождение, использовать стихи и песни с четким ритмом.

Каждое упражнение начинается в медленном темпе, а затем постепенно увеличивается частота движений и амплитуда наклонов, махов, поворотов. Выполняя махи, равновесия, стойки и прыжки, оттягивать носки и выпрямлять ноги. Также нужно следить за осанкой.

## Комплексы упражнений для разминки.

### Первый комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1.И.п. - основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.	30-40 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки.
2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. -мах руками вверх - назад, 2-и.п., 3-мах руками вниз - назад, 4-и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха;	8-12 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 -наклон влево, соединяя руки над головой, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же из положения ноги вместе, отставляя ногу на носок во время наклона.	6-12 раз	Наклоняться точно в сторону, смотреть на руки.
4.И.п. - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Присесть стоя на носках, пятки вместе.
5.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
6.И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
7.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

## Второй комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p>1.И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.</p>	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
<p>2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.</p>	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
<p>3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.</p>	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
<p>4.И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.</p>	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
<p>5.И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p>	6-12 раз	Присесть стоя на носках, пятки вместе.
<p>6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.</p>	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<p>7.И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 - разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.</p>	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
<p>8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

### Третий комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p>1.И.п. - основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.</p>	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
<p>2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.</p>	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
<p>3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.</p>	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
<p>4.И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.</p>	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
<p>5.И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p>	6-12 раз	Присесть стоя на носках, пятки вместе.
<p>6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.</p>	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<p>7.И.п. – старт пловца. 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2-и.п.3-4 то же с поворотом на 90 градусов.</p>	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
<p>8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

## *Комплекс по ритмической гимнастике.*

### **1. «ЧАСИКИ»**

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1.-левая кисть вверх, правая вниз; 2-поменять положение вниз;

3-8-повторить 1-2. И.п. – то же.

9-таз влево;

10-таз вправо;

11 – 16 повторить 1-2.

И.п. – то же. 17-таз влево, левая рука согнута в сторону;

18 – таз вправо, правая рука согнута в сторону;

19-32-повторить 1-2. Для перехода к следующему упражнению выполнить прыжок ноги вместе с поворотом налево, руки на пояс.

### **2. «СЧИТАЛОЧКА»**

И.п.: основная стойка, левая рука согнута вперед, правая на пояс.

1-8 - 8 шагов влево с высоким подниманием бедра, на каждый счет правая рука разгибается вперед.

И.п. – полуприсед, левая на пояс, правая согнута вперед.

1-8-8 пружинящих приседаниях с поворотом направо кругом, на каждый счет опускать правую руку вниз;

17-32-то же вправо.

### **3. «КЛУБОЧЕК»**

И.п. – левая нога вперед – в сторону на носок, руки за голову.

1-4-наклон вперед к левой ноге с приседом на правой, руки согнуты вперед, вращение кистей наружу;

5-8-выпрямиться, руки согнуты вперед, вращение кистей внутрь.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

9-наклон влево, левую ногу согнуть в сторону;

10- и.п.;

11-счет «1»;

12-счет «2»;

13-счет «1»;

14-счет «2»;

15-16-стойка ноги врозь, руки за голову; 17-32-то же вправо.

### **4. «КУКОЛКА»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе..

1-8-выполнить 8 шагов влево по кругу;

9 - прыжок ноги вместе с поворотом налево, левая рука согнута вперед, правая на пояс;

10 - прыжок с поворотом направо, правая согнута вперед;

11 - счет «9»;

12-полуприсед;

13-16 - то же, что и 9 - 12;

17 - 24-выполнить 8 шагов вправо по кругу;

25 - 32-прыжки ноги вместе с поворотами, как на вторые 8 счетов.

### **5. ЛОШАДКА»**

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – толчком правой прыжок на левую, правую прямую назад;

2 – толчком левой прыжок на правую, левую согнуть вперед;

3-счет «1»;

4-счет «2»;

5-счет «1»;

6-счет «2»;

7-счет «1»;

8-толчком левой прыжок, ноги вместе.