**C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\987YS1KO\MC900229927[1].wmfC:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\U5VURQIM\MC900279716[1].wmfC:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SN6FVJUM\MC900279714[1].wmf**C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\3MROIHIA\MC900104464[1].wmf

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**физической**

**подготовки**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ПОЛУ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № ПП | УПРАЖНЕНИЯ | МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ |
| 1 | Упражнения для стоп: И.П. лёжа на спине, руки в стороны.   1. стопы поднять вверх на себя; 2. стопы опустить вниз; 3. тоже что и 1-2 4. стопы развести в стороны; 5. стопы соединить вместе | Руки прямые, ладони прижаты к полу, колени разогнуты, пятки оторваны от пола, стопы тянуть максимально на себя и от себя. |
| 2 | Упражнения для стоп: И.П. лёжа на спине, руки в стороны.  1-2 - правая стопа поднимается вверх, опускается вниз;  3-4 - то же сделать левой стопой;  5-6 - правую стопу отвести вправо (первая позиция ног), опустить вниз;  7-8 - то же сделать левой стопой | Руки прямые, ладони прижаты к полу, колени разогнуты, пятки оторваны от пола, стопы тянуть максимально на себя и от себя. |
| 3 | Упражнение для стоп, коленных и тазобедренных суставов: И.П. лёжа на спине, руки в стороны.  1 – правую ногу согнуть, колено вверх, оттянутый носок стопы касается пола;  2 – отвести бедро в сторону;  3 – поднять бедро ( колено вверх, стопа оттянута, носок стопы касается пола)  4 – И.П.  5 – стопы развести в стороны (первая позиция ног);  6 – И. П.  7 – 8 – тоже что и 5 -6;  9 – 16 - всё повторить левой ногой | Руки прямые, ладони прижаты к полу, колени разогнуты, пятки оторваны от пола, стопы тянуть максимально, бедро отводить максимально в сторону, лопатки, плечи и таз не отрывать от пола. |
| 4 | И. П. лёжа на спине, руки в стороны. Развести стопы в первую позицию. Фиксировать это положение ног. | Руки прямые, ладони прижаты к полу, колени разогнуты, стопы тянуть максимально, стараться прижать стопы наружной стороной к полу. |
| 5 | Упражнение для стоп, коленных и тазобедренных суставов: И.П. лёжа на спине, руки в стороны.  1 – правую ногу согнуть, колено в сторону, оттянутый носок стопы касается бедра левой ноги;  2 – выпрямить ногу в сторону;  3 – поднять прямую ногу вверх;  4 – опустить ногу в И.П.  5 – стопы развести в стороны (первая позиция ног);  6 – И. П.  7 – 8 – то же что и 5 -6;  9 – 16 - всё повторить левой ногой | Руки прямые, ладони прижаты к полу, колени разогнуты, пятки оторваны от пола, стопы тянуть максимально, бедро отводить максимально в сторону, лопатки, плечи и таз не отрывать от пола. |
| 6 | Упражнения для стоп: И.П. лёжа на спине, руки в стороны, ноги согнуты и подняты вверх, колени разведены в сторону, стопы оттянуты, пальцы стоп касаются друг друга.  1 – не опуская ног соединить пятки и развести носки в стороны;  2 – вернуться в И. П. | Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах на 900 , колени развёрнуты максимально в сторону. Стопа работает с максимальной амплитудой. |
| 7 | Упражнение для тазобедренных суставов и мышц брюшного пресса: И.П. лёжа на спине, руки в стороны.  1 – поднять правую ногу вверх на 450;  2 – поднять левую ногу вверх на 450;  3 – поднять правую ногу вверх на 900;  4 - поднять левую ногу вверх на 900;  5 – 6 –развести прямые ноги в стороны;  7 -8 – по полу соединить ноги вместе;  9 – 10 –по полу развести ноги в стороны;  11 -12 – соединить прямые ноги вверху;  13 – опустить прямую правую ногу вниз на 450;  14 - опустить прямую левую ногу вниз на 450;  15 - опустить прямую правую ногу вниз на пол;  16 - - опустить прямую левую ногу вниз на пол. | Руки прямые, ладони прижаты к полу, колени разогнуты, пятки оторваны от пола, стопы тянуть максимально, ноги отводить максимально в сторону, лопатки, плечи и таз не отрывать от пола. |
| 8 | Упражнение для тазобедренных суставов и мышц брюшного пресса и спины: И. П. сед ноги врозь ( поперечный шпагат), руки вверх.  1 – наклон вправо;  2 – наклон вперёд;  3 – наклон в лево;  4 - И. П. | Ноги в коленях не сгибать, стопы оттянуты. Наклоняться с максимальной амплитудой. |
| 9 | Упражнение для тазобедренных суставов и мышц брюшного пресса и спины: И. П. сед ноги врозь (поперечный шпагат), руки вверх.  1 – 2 – лечь вперёд;  3 – 4- И. П.  5 – 6 – лечь на спину, ноги в шпагат, руки вверх;  7 – 8 – И. П. | Ноги в коленях не сгибать, стопы оттянуты. Сохранять положение поперечного шпагата. |
| 10 | Упражнение для тазобедренных суставов и мышц брюшного пресса и спины: И. П. сед ноги вместе, руки вверх.  1 – 2 – перекатом на спину встать в стойку на лопатках без помощи рук;  3 – 4 – в положении стойки на лопатках опустить прямые ноги за голову, стопы касаются пола;  5 – 6 – Поднять ноги в стойку на лопатках;  7 -8 – И. П. | Ноги в коленях не сгибать, стопы оттянуты. В стойке на лопатках разогнуть бёдра до вертикального положения. |
| 11 | Упражнение на чувство равновесия: И. П. стоя на полу пальцах, руки прямые сцеплены за спиной и отведены назад. Фиксировать И.П. 1 минуту. | Ноги в коленях не сгибать, ягодицы подтянуты, спина прямая. |
| 12 | Упражнение для стоп и мышц ног: И. П. стоя на полу пальцах, руки прямые отведены в стороны.  1 – 16 – Релеве  16 – 32 –И.П. | Ноги в коленях не сгибать, ягодицы подтянуты, спина прямая. |
| 13 | Упражнение для стоп и мышц ног: И. П. стоя на полу пальцах, руки прямые подняты вперёд.  1 – 8 – медленно приседать, стоя на полу пальцах (глубокий присед);  9 – 16 – медленно вернуться в И.П. | Спина прямая, колени и пятки держать вместе, пятки не опускать. |
| 14 | Упражнение для стоп: И. П. упор-присев сзади на полупальцах.  1 -2 – перекат через пальцы на взъём стопы;  3 -4 – перекат через пальцы в И. П. | Колени и пятки не разводить. Стопу в голеностопном суставе не сгибать. |
| 15 | Упражнение для стоп: И. П. упор-присев сзади на взъёме стопы.  1 – поднять прямую ногу вверх, стопа на себя;  2 – держать прямую ногу вверх, стопа отведена от себя;  3 -4 – вернуться в И. П.  5 – 8 – то же выполнить другой ногой. | Колени и пятки не разводить. В И. П. стопу в голеностопном суставе не сгибать. |
| 16 | Упражнение для стоп: И. П. упор-присев сзади на взъёме стопы.  1 – поднять прямую ногу вверх, стопа оттянута;  2 –прямую ногу согнуть на колено левой ноги;  3 – выпрямить ногу вверх;  4 – вернуться в И. П.  5 – 8 – то же выполнить другой ногой. | Колени и пятки не разводить. В И. П. стопу в голеностопном суставе не сгибать. |
| 17 | Упражнения для стопы: И. П. сед ноги вместе, стопы оттянуты, руки в стороны.  1 – пальцы стопы разогнуть вверх;  2 – разогнуть стопу в голеностопном суставе вверх;  3 – пальцы стопы согнуть вниз;  4 – стопу согнуть в голеностопном суставе вниз. | Колени разогнуты, пятки оторваны от пола, стопы тянуть максимально. |
| 18 | Упражнение для растяжки: И. П. сед ноги врозь, упор впереди.  1 – согнуть правую ногу;  2 – поставить стопу на полу пальцы;  3 –опустить стопу на пол;  4 – выпрямить ногу;  5 – 8 – то же с левой ноги. | Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. |
| 19 | Упражнение для растяжки: И. П. сед ноги врозь, упор правой рукой впереди, левой рукой сзади.  1 – согнуть правую ногу;  2- подняться в выпад в сторону на правую ногу на полу пальцах;  3 – перекатом перейти в выпад на левую ногу;  4 – выпрямить правую ногу, поменять положение рук;  5 – 8 – то же сделать в другую сторону | Упражнение выполнять с максимальной амплитудой.  Во время переката, таз не опускать на пол. |
| 20 | Упражнение для растяжки: И. П. лёжа на груди ноги врозь (поперечный шпагат), руки вверх.  1 – согнуть правую ногу в коленном суставе;  2 – выпрямить правую ногу;  3 – 4 – то же сделать левой ногой;  5 - согнуть обе ноги;  6 – выпрямить ноги;  7 -8 – тоже что и 5 - 6 | Во время упражнения сохранять положение поперечного шпагата, таз и пятки стараться от пола не отрывать. |
| 21 | Упражнение для растяжки: И. П. поперечный шпагат, ноги согнуты, прямые руки подняты вверх за голову, кисти сложены одна на другую.  Фиксировать не менее 1 минуты. | Колени максимально разведены в стороны, таз не отрывать от пола. |
| 22 | Упражнение для растяжки: И. П. поперечный шпагат, ноги согнуты, прямые руки подняты вверх за голову, кисти сложены одна на другую.  1 - 4 – прогнуться назад;  5 – 8 – И. П. | Колени максимально разведены в стороны, таз не отрывать от пола. |
| 23 | Упражнение для растяжки: И. П. поперечный шпагат, ноги согнуты, прямые руки подняты вверх за голову, кисти сложены одна на другую.  1 – 2 – приподнять таз над полом;  3 – 4 – И. П. | Колени максимально разведены в стороны, держать прямо спину. |
| 24 | Упражнения для мышц спины и подвижности позвоночного столба: И. П. стоя на «четвереньках».  1 – выгнуть спину вверх, голову опустить вниз;  2 – прогнуть спину, голову поднять вверх. | Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. |
| 25 | Упражнения для мышц спины и подвижности позвоночного столба: И. П. сед на пятках, наклонить туловище вперёд, руки вверх.  1 – 2 – сгибая руки выполнить скользящее движение грудью по полу, перейти в положение, прогнувшись на прямых руках;  3 – 4 – сгибая руки, опустить грудь вниз к полу, поднимая таз перейти в И. П. | Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. Колени и ладони не смещать. |
| 26 | Упражнения для мышц спины и подвижности позвоночного столба: И. П. лёжа прогнувшись упор на прямых руках.  1 – 4 – отводить максимально плечи назад, голову не наклонять;  5 – 8 – прогнуться назад с наклоном головы назад. | Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. Ноги и пятки не разводить.  После упражнения выполнить расслабляющие движения для спины. |
| 27 | Упражнения для мышц спины и подвижности позвоночного столба: И. П. лёжа прогнувшись упор на прямых руках.  1 – 2 – сохраняя прогнутое положение в спине перейти в упор стоя на коленях;  3 – 4 – вернуться в И. П. | Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. |
| 28 | Упражнения для мышц спины и подвижности позвоночного столба: И. П. лёжа прогнувшисьупор на прямых руках, голова наклонена назад.  1 – согнуть правую руку, корпус наклонить вправо;  2 – согнуть левую руку, корпус опустить на пол;  3 – согнуть левую руку и выпрямить правую руку, корпус наклонить влево;  4 - выпрямить левую руку вернуться в И. П.  5 – 8 – то же в другую сторону. | Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. |

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ.**

|  |  |
| --- | --- |
| № ПП | Название упражнений. |
| 1 | Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед. |
| 2 | Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторять упражнение 3 раза. |
| 3 | Боком к опоре, I свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. Выполнять до тех пор, пока не возникает явного снижения скорости выполнения. То же в сторону, то же назад. То же с другой ноги. Чрез 2-3 мин. Повторить задание, выполняя махи, сгибая – разгибая работающую ногу, при движении назад – кольцом. Для гимнасток высокой квалификации рекомендуется выполнять упражнения с отягощением, прикрепленным к стопе от 100 до 300 гр. |
| 4 | Из седа на пятках, перейти в упор на оттянутых носках, пружинить, сед на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20 сек, то же с другой руки (поменять руки), держать 20 сек.). Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад – держать 20 сек. Повторить упражнение 3-4 раза. |
| 5 | Шпагат, правая вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышении от 10 до 20 см). Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая вперед, то же в прямом шпагате. После 2-3 мин. отдыха повторить задание ещё раз. Упражнение выполняется с партнером: |
| 6 | Спиной к опоре, правая впереди, партнеру пружинистым движением поднять ногу на предельной высоте 10-20 с., расслабить мышцы бедра, партнер пружинистым движением поднимает ногу вперед до предела и т.д. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Обратить внимание на выворотное положение бедра работающей ноги, опорная – в свободной позиции. |
| 7 | То же, стоя боком к опоре (близко, касаясь бедром опоры). Партнер стоит сзади занимающегося, одной рукой поднимает ногу, другой удерживает грудную клетку в положении прямо. Опорная и работающая нога выворотно. Задание то же, что и в упр.1. |
| 8 | То же, стоя лицом к опоре (близко) в I закрытой позиции. Пружинистые движения ногой назад (То же, стоя лицом к опоре на расстоянии слегка согнутых рук, опорная нога в свободной III позиции.  невыворотно) с помощью партнера. |
| 9 | То же, стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук с наклоном вперед. |
| 10 | В седе наклон вперед. Держать от 30 сек. До 1 мин. |
| 11 | В положении лежа на спине – прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать от 30 сек. до1 мин |

**Комплекс упражнений для прыгучести:**

|  |  |
| --- | --- |
| №ПП | Упражнения |
| 1. | Прыжки на двух, сгибая ноги через препятствие высотой 50% от максимальной высоты прыжка (по ленте Абалакова). Выполняются сериями (от 1 до 3) длительностью от 30 сек до 1 мин. в каждой. Возможно выполнение прыжков через скамейку. |
| 2. | Прыжки с возвышения от 20 до 60 см (в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся) с последующим отскоком в прыжок ноги врозь (2-3 раза). Выполняются в течение 30-40 секунд. После отдыха 2-3 мин задание повторяется. |
| 3. | Прыжки на возвышение (20-30 см) в максимальном темпе в течение 30-40 сек. Упражнение выполняется сериями с интервалом отдыха от 30 сек. до 2-3 мин. |
| 4. | В исходном положении стойка на одной, другая согнута, носок у колена с опорой. Прыжки на одной при жесткой фиксации свободной ноги. Выполняется без помощи и с помощью рук. В фазе полета обращается внимание на оттянутый носок толчковой ноги. Дозировка подбирается индивидуально, количество прыжков постепенно увеличивается. |
| 5. | Выполнение серии прыжков до предела: 4 прыжка на двух ногах, 4 прыжка сгибая ноги (бедра параллельно полу), 4 прыжка ноги врозь с максимальным их разведением. |