

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.). 1-4 - подняться на носки, прогнуться, руки через стороны вверх - вдох; 5 - вернуться в и. п. - выдох.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Одновременные круговые движения рук вперед. То же назад. Дыхание равномерное. По 10-20 раз.
3. И. п. - о. с. Скрестные движения руками перед грудью с последующим «рывком» руками в стороны назад. Упражнения можно делать из и. п. наклонившись вперед, больше отводя руки назад. Дыхание не задерживать. 10-12 раз.
4. И. п. - ноги на ширине плеч. Попеременные круговые движения рук вперед. То же - назад («мельница»). Упражнение можно выполнять в наклоне, постепенно увеличивая темп движений. Дышать ровно. 15-20 раз.
5. И. п. - о. с. Круговые движения плечами вперед (назад), руки расслаблены. По 10-15 раз в каждую сторону.
6. И. п. - стоя у стенки, руки вверх; присесть. 1-4 - встать на носки, подтянуться вверх (как можно выше), не отрывая туловища от стены. 5-8 - имитация скольжения, и. п. 5-6 раз.
7. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 - наклон вперед, достать руками пол - выдох; 4 - наклон назад, достать руками пятки - вдох. Ноги в коленях не сгибать, наклон назад делать энергично. 8-10 раз.
8. И. п. - ноги на ширине плеч, руки за головой. Повороты туловища влево - вправо. Амплитуда движений максимальная. Стопы от пола не отрывать, ноги не сгибать. По 10-12 раз в каждую сторону.
9. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем вправо - влево. Следить за достаточным прогибом назад. По 10-15 раз в каждую сторону.
10. И. п. - ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая - вверх, 1-3 - пружинистые наклоны туловища вправо - вдох; 4 - и. п., левая рука на поясе, правая рука вверх - выдох; 5-7 - то же в другую сторону; 8 - и. п. 10-15 раз.

11. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем вправо, а затем влево. Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. Следить, чтобы голова и плечи не меняли своего исходного положения. 15-20 раз.
12. И. п. - сидя на полу, опершись руками сзади, ноги вместе, носки оттянуть. Сгибание и разгибание ног, не касаясь ими пола. 15-20 раз.
13. И. п. - сидя углом. Попеременные движения ногами как при плавании кролем. Упражнения выполнять в течение 30-60 с, постепенно увеличивая время от занятия к занятию.
14. И. п. - сидя углом. Окрестные движения ногами в горизонтальной плоскости. Выполнять 20-30 с, постепенно увеличивая время от занятия к занятию.
15. И. п. - упор присев. 1 - упор лежа; 2 - и. п. 8-10 раз.
16. И. п. - сидя углом. 1 - опустить ноги на пол, приподнять таз, прогнуться; 2 - и. п. 8-10 раз.
17. И. п. - лежа на груди, руки вверху, ладонями вниз, ноги прямые, носки оттянуты. 1 - прогнуться в пояснице, приподнимая руки и ноги; 2 - и. п. 10-15 раз.
18. И. п. - лежа на спине, руки вверху. 1 - сесть; 2 - наклониться вперед, коснуться руками носков; 3-4 - и. п. Стараться не отрывать ноги от пола, при наклоне касаться лбом коленей, ноги не сгибать. 8-10 раз.
19. И. п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре. Выполнить 5-10 раз, увеличивая количество повторений от занятия к занятию.
20. И. п. - упор присев. 1 - прыжок вверх с выпрямлением туловища, руки вверх. 2 - и. п. 10-15 раз.

Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой

1. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — скакалку вперед, натянуть; 2 — скакалку вверх, смотреть на скакалку; 3 — скакалку за голову; 4 — опуская один конец скакалки, и. п.

2. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, хватом за концы в левой руке. 1 — махом влево и кверху скакалку в правую руку вверх; 2 — скакалку вправо-вниз; 3—4 — обратным движением скакалку в и. п.

3. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка на плечах, свободные концы намотать на кисть. 1 — руки вперед, натягивая скакалку; 2 — с поворотом туловища вправо скакалку натянуть в стороны; 3 — положение счета 1; 4 — и. п.; 5—8 — то же, в др. сторону.

4. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 — наклон, скакалку к носкам; 2 — выпрямляясь, выпад правой, скакалку вперед, кисти соединить; 3 — скакалку вверх, натянуть, смотреть на скакалку; 4 — и. п.; 5—8 — то же, с др. ноги.

5. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое (хватом за середину), свободные концы на полу. 1—4 — наклон вперед и круговое движение туловища вправо (концами скакалки на полу "очертить" круг); 5—8 — то же, в др. сторону.

6. И. п. — сед ноги врозь пошире, скакалка, сложенная вчетверо, на шее. 1 — скакалку вверх, смотреть на скакалку; 2 — наклон к правой, скакалку на ступню и притянуть туловище к ноге; 3 — держать; 4 — и. п.; 5—8 — то же, к др. ноге.

7. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — присед, скакалку натянуть вперед; 2 — скакалку натянуть вертикально правой сверху; 3 — скакалку вертикально левой сверху; 4 — и. п.

8. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке хватом за один конец (за ручки). 1—2 — два круговых вращения скакалки в боковой плоскости (справа); 3—4 — то же, слева; 5—6 — два круговых движения скакалки над головой; 7—8 — то же, но под ногами в полуприседе.

Затем вращение скакалки другой рукой.

9. И. п. — о. с, скакалка сзади. 1—3 — три прыжка на месте, вращая скакалку вперед; 4 — прыжок, вращая скакалку петлей.

10. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, хватом за конец в правой руке.

Прыжки через вращающуюся скакалку под ногами в полуприседе с правой на левую, и наоборот.

После прыжков ходьба на месте, упражнение на дыхание:

И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу; 1—2 — скакалку вверх (вдох); 3—4 — отпуская один конец скакалки, руки через стороны вниз (выдох).

Постепенно в комплекс вместо общеразвивающих упражнений включаются прыжковые упражнения так, чтобы чередовались два-три прыжковых упражнения с общеразвивающими, так как основное назначение упражнений со скакалкой — развитие прыгучести, развитие кардио-респираторной системы.