Комплекс №10 ОРУ силовой направленности.

№

Содержание комплекса

Дозировка

Методические указания

1

И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки за головой

1 – присед

2 – И.П.

Упр. выполняется до утомления мышц

Носки ног и колени максимально развести в стороны; присед – до положения – бедро параллельно полу; возвращаться в И.П. – ноги разгибать не полностью

2

И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – подняться на носках

2 – И.П.

30 раз

Эффективнее выполнять упражнение, стоя на возвышении (например, на ступеньке), пятка на весу

3

И.П. – выпад правой ногой, руки на пояс.

1 – согнуть левую ногу

2 – И.П.

То же с левой ноги

По 25–30 раз

Медленно сгибать и не полностью разгибать сзади стоящую ногу; в нижней точке колено практически касается пола

4

И.П. – стойка на правой ноге, левая вперед–вверх, руки на поясе

1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу.

2 – И.П.

15–20 раз

При опускании нога пола не касается. Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

5

И.П. – стойка на правой, левая нога в сторону, руки на пояс

1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу.

2 – И.П.

15–20 раз

Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

6

И.П. – стойка на правой, левая нога назад, руки на поясе

1 – опустить левую ногу на 10–25 см к полу

2 – И.П.

15–20 раз;

Повторить упр. 4, 5, 6 для правой ноги

В И.П. ногу отвести назад на максимально возможное расстояние; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

7

И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти в стороны

1 – выпрямить руки

2 – И.П.

15–20 раз

Руки выпрямлять наполовину; мышцы, удерживающие тело (туловище), должны оставаться напряженными

8

И.П. – лежа на спине, руки за головой, правую ногу поднять вперед под углом 40°, левую – 10°

1 – поменять положение ног

2 – И.П.

40 раз; чередовать упр. 7 и 8

Голову, руки, поясницу от пола не отрывать

9

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой

1 – сгибание туловища вперед

2 – И.П.

25–30 раз

Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. мышцы живота не расслабляются

10

И.П. – лежа (не касаясь спиной пола), ноги согнуты – врозь

1 – поднять таз

2 – И.П.

20 раз

При подъеме таза – упор на лопатки и стопы; при выполнении – сильное напряжение мышц спины и ягодиц, задней поверхности бедра

11

И.П. – лежа на спине, руки за головой

1 – сгибание туловища вперед, правым локтем коснуться левого колена

2 – И.П.

3 – сгибание туловища вперед, левым локтем коснуться правого колена

4 – и.п.

Чередовать упр. 10 и 11

Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. косые мышцы живота не расслабляются

12

И.П. – лежа на животе, руки вверху

1 – приподнять руки, грудь, ноги от пола

2 – И.П.

15–20 раз

При возвращении в И.П. не касаться руками и носками пола

13

И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти назад (прижаты к туловищу)

1 – разгибание рук

2 – И.П.

10–15 раз

Облегченный вариант – из упора лежа на коленях. При разгибании руки полностью не выпрямлять

14

И.П. – лежа на правом боку, левая нога в сторону, правая рука под головой, левая рука в сторону

1 – приведение левой ноги к правой (не касаясь правой ноги)

2 – И.П.

20–25 раз

Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе

15

Повторить упражнение 14 для левой ноги

20–25 раз

Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе