**Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметом**

Подготовила

студентка Ш-41 группы

Цаповян Ирина

Преподаватель

Антропова Н.И

**Комплекс ОРУ с гимнастической палкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
|  | И.п. - стойка, ноги врозь, палка внизу.  1-2 - палка вверх, правая назад за носок, потянуться;  3- 4 – и.п. | 4-6 раз | Руки прямые. Голову держать прямо. |
|  | И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу.  1 - наклон   вперед, палку на пол;  2 - выпрямиться, руки вверх;  3-4 – то же, взять палку. | 4-6 раз | Наклоны выполнять энергично, ноги прямые. Ширину хвата можно постепенно увеличивать. |
|  | И.п. - ноги на ширине плеч, палка горизонтально вверху, хват сверху шире плеч:  1- наклон влево;  2 – и.п.;  3-4 – то же, вправо. | 4-6 раз | Спина прямая, наклон глубже. |
|  | И. п. - стойка ноги врозь, **палка за спиной;**  1 - выпад правой вперед;  2 - и. п.  3 - выпад левой вперед;  4 – и.п. | 4-6 раз | Спина прямая, ноги 90 градусов. |
|  | И.п. стойка ноги врозь, палка внизу.  1 - присед, палку вперед;  2 - и. п.,  3-4 – то же. | 4-6 раз | Спина прямая. |
|  | И. п. - стойка ноги вместе, руки на пояс, палка на полу справа.  1-4 - прыжки боком через палку. | 4-6 раз | Прыгать мягко, не наступая на палку. Дыхание равномерное. |

**Комплекс ОРУ с обручем**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
|  | И.п. – стойка ноги врозь, обруч перед собой.  1 - наклон влево;  2 - исходное положение;  3-4 - то же вправо. | 4-6 раз | Глубже наклон, спина прямая. |
|  | И.п. основная стойка, обруч вертикально.  1 - обруч вперёд;  2 – и.п.;  3 - обруч вверх;  4 – и.п. | 4-6 раз | Спина прямая, руки прямые. |
|  | И.п – о.с, обруч справа вертикально на полу, придерживать рукой.  1 – приседая, пролезть в обруч и стать с другой стороны;  2 – и.п;  3-4 – то же. | 4-6 раз |  |
|  | И.п – о.с, держаться вертикально за поставленный впереди обруч.  1 – опираясь на обруч наклон вперед;  2 – и.п  3-4 – то же. | 4-6 раз | Глубже наклон. |
|  | И.п. – широкая стойка, обруч перед собой.  1 – присед, обруч перед собой;  2 – и.п.;  3 – присед, обруч перед собой;  4 – и.п. | 4-6 раз | Спина прямая, руки прямые. |
|  | И.п – о.с, обруч перед собой.  1 - 4 прыжка левой;  2 – 4 прыжка правой;  3 – 4 прыжка на обеих ногах. | 4-6 раз | Спина прямая. |