

|                                                                                   |                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Министерство образования и науки Краснодарского края</p>                                                                          |
|                                                                                   | <p>Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края<br/>«Ейский полипрофильный колледж»</p> |

## Комплексы ОРУ по физической культуре

Выполнила:

Студенка III-31 группы

Вохмина Дина

Ейск, 2026 г.

**Комплекс № 1. Верхние.**

| <b>№п/п</b> | <b>Средства (содержание упражнений)</b>                                                                                                                           | <b>Дзировка нагрузки</b> | <b>Мтодические указания</b>                    |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------|
| <b>1.</b>   | И.п. - стойка ноги врозь.<br>1 - руки в стороны.<br>2 - руки вверх, подняться на носочки.<br>3 - руки в стороны, опуститься на пятки.<br>4 - И.п.                 | 5-7 раз                  | Руки прямые, тянемся выше, колени не сгибаем.  |
| <b>2.</b>   | И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.<br>1 - наклон вперед, руки к носкам.<br>2-3 - пружинящие движения.<br>4 - И.п.                                          | 5-7 раз                  | Руки прямые, глубже наклон, колени не сгибаем. |
| <b>3.</b>   | И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.<br>1 - наклон вправо, левая рука вверх.<br>2-3 - пружинящие движения.<br>4 - И.п.<br>(на 1-4 то же влево, правая рука) | 5-7 раз                  | Колени не сгибаем, руки прямые, глубже наклон. |
| <b>4.</b>   | И. п. - стойка ноги врозь, руки за головой.<br>1 - поворот туловища вправо.<br>2-3 - пружинящие движения.<br>4 - И.п.<br>(на 1-4 то же в другую сторону)          | 5-7 раз                  | Ноги прямые, спина прямая.                     |
| <b>5.</b>   | И. п. - стойка ноги врозь, руки за головой.<br>1 - поворот туловища вправо, руки в стороны.<br>2 - И.п.                                                           | 5-7 раз                  | Ноги и руки прямые, спина прямая.              |

|    |                                                                                                                                                      |         |                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------|
|    | 3 - поворот туловища влево, руки в стороны.<br>4 - И.п.                                                                                              |         |                                                      |
| 6. | И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.<br>1 - наклон вниз, руки к левому носку.<br>2 - И.п.<br>3 - наклон вниз, руки к правому носку.<br>4 - И.п. | 5-7 раз | Ноги и руки прямые, глубже наклон, тянемся до носка. |
| 7. | И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.<br>1 - подняться на носочки, руки на плечи.<br>2 - руки вверх.<br>3 - руки на плечи.<br>4 - И.п.           | 5-7 раз | Ноги и руки прямые, тянемся выше, спина прямая.      |
| 8. | И. п. - стойка ноги врозь, руки на плечах.<br>1-3 - круговые движения в плечевом суставе.<br>4 - то же самое в другую сторону.                       | 5-7 раз | Спина прямая, руки от плеч не отводим.               |
| 9. | И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты перед собой.<br>1-3 - руки в стороны, пружинящие движения.<br>4 - И.п.                                        | 5-7 раз | Спина прямая, руки в стороны прямые.                 |

### **Комплекс № 2. Нижние.**

| №п/п | Средства (содержание упражнений)                                                                                                                      | Дзировка нагрузки | Мтодические указания          |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| 1.   | И. п. - стойка ноги врозь, руки вперед в стороны.<br>1 - мах правой ногой к левой руке.<br>2 - И.п.<br>3 - мах левой ногой к правой руке.<br>4 - И.п. | 5-7 раз           | Ноги и руки прямые, выше мах. |

|    |                                                                                                                                                  |         |                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|
| 2. | И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.<br>1 - выпад правой вперед.<br>2 - И. п.<br>3 - выпад левой вперед.<br>4 - И.п.                        | 5-7 раз | Глубже выпад, спина прямая.                             |
| 3. | И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.<br>1 - выпад правой вперед.<br>2-3 - пружинящие движения.<br>4 - И. п.<br>(на 1-4 то же с другой ноги) | 5-7 раз | Глубже выпад, спина прямая.                             |
| 4. | И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.<br>1 - выпад вправо.<br>2 - И. п.<br>3 - выпад влево.<br>4 - И. п.                                     | 5-7 раз | Глубже выпад, спина прямая.                             |
| 5. | И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.<br>1 - выпад пвправо.<br>2-3 - пружинящие движения.<br>4 - И. п.<br>(на 1-4 то же в другую сторону)    | 5-7 раз | Глубже выпад, спина прямая.                             |
| 6. | И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.<br>1 - полуприсяд.<br>2 - И. п.<br>3 - полуприсяд.<br>4 - И. п.                                        | 5-7 раз | Не отрываем пятки от пола, спина прямая.                |
| 7. | И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.<br>1 - полный присяд.<br>2 - И. п.<br>3 - полный присяд.<br>4 - И. п.                                  | 5-7 раз | Не отрываем пятки от пола, спина прямая, глубже присяд. |

|    |                                                                                                                                                         |         |                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|
| 8. | И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.<br>1 - выпад правой вперед.<br>2 - выпад левой вперед.<br>3 - выпад правой вперед.<br>4 - выпад левой вперед. | 5-7 раз | Глубже выпад, спина прямая. |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|

### **Комплекс № 3. Со скакалкой.**

| №п/п | Средства (содержание упражнений)                                                                                                                                                | Дозировка нагрузки | Методические указания                          |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------|
| 1.   | И.п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу, сложенная вчетверо.<br>1 - скакалка вверх, подняться на носочки.<br>2 - И.п.<br>3 - скакалка вверх, подняться на носочки.<br>4 - И.п. | 5-7 раз            | Руки прямые, тянемся выше, колени не сгибаем.  |
| 2.   | И. п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу, сложенная вчетверо.<br>1 - наклон вперед, скакалка к носкам.<br>2 - И. п.<br>3 - наклон вперед, скакалка к носкам.<br>4 - И.п.       | 5-7 раз            | Руки прямые, глубже наклон, колени не сгибаем. |
| 3.   | И. п. - стойка ноги врозь, скакалка вперед, сложенная вдвое.<br>1 - мах правой ногой к левой руке.<br>2 - И.п.<br>3 - мах левой ногой к правой руке.<br>4 - И.п.                | 5-7 раз            | Выше мах, спина прямая, скакалку не сгибаем.   |
| 4.   | И. п. - стойка ноги врозь, скакалка за головой, сложенная вчетверо.<br>1 - поворот туловища вправо.<br>2-3 - пружинящие движения.<br>4 - И.п.                                   | 5-7 раз            | Ноги прямые, спина прямая.                     |

|    |                                                                                                                                                                   |         |                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------|
|    | (на 1-4 то же в другую сторону)                                                                                                                                   |         |                                   |
| 5. | И. п. - стойка ноги врозь, скакалка за головой, сложенная вчетверо.<br>1 - полуприсяд.<br>2 - И.п.<br>3 - полуприсяд.<br>4 - И.п.                                 | 5-7 раз | Спина прямая, глубже присяд.      |
| 6. | И. п. - стойка ноги врозь, скакалка за головой, сложенная вчетверо.<br>1 - поворот туловища вправо.<br>2 - И.п.<br>3 - поворот туловища влево.<br>4 - И.п.        | 5-7 раз | Ноги и руки прямые, спина прямая. |
| 7. | И. п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу, сложенная вчетверо.<br>1 - выпад вправо, скакалка вверх.<br>2 - И. п.<br>3 - выпад влево, скакалка вверх.<br>4 - И. п. | 5-7 раз | Глубже выпад, спина прямая.       |

### **Комплекс № 3. С мячом.**

| №п/п | Средства (содержание упражнений)                                                                                                                  | Дозировка нагрузки | Методические указания                          |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------|
| 1.   | И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу.<br>1 - скакалка вверх, подняться на носочки.<br>2 - И.п.<br>3 - мяч вверх, подняться на носочки.<br>4 - И.п. | 5-7 раз            | Руки прямые, тянемся выше, колени не сгибаем.  |
| 2.   | И. п. - стойка ноги врозь, мяч внизу.<br>1 - наклон вперед, мяч к носкам.<br>2 - И. п.<br>3 - наклон вперед, мяч к носкам.<br>4 - И.п.            | 5-7 раз            | Руки прямые, глубже наклон, колени не сгибаем. |

|    |                                                                                                                                                                                                                     |         |                               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------|
| 3. | И. п. - стойка ноги врозь, мяч перед собой.<br>1 - поворот туловища вправо, мяч вперед.<br>2 - И.п.<br>3 - поворот туловища влево, мяч вперед.<br>4 - И.п.                                                          | 5-7 раз | Спина прямая, глубже поворот. |
| 4. | И. п. - стойка ноги врозь, мяч перед собой.<br>1 - поворот туловища вправо, мяч вперед.<br>2-3 - пружинящие движения.<br>4 - И.п.<br>(на 1-4 то же в другую сторону)                                                | 5-7 раз | Ноги прямые, спина прямая.    |
| 5. | И. п. - стойка ноги врозь, мяч перед собой.<br>1 - полуприсяд, мяч вверх.<br>2 - И.п.<br>3 - полуприсяд, мяч вверх.<br>4 - И.п.                                                                                     | 5-7 раз | Спина прямая, глубже присяд.  |
| 6. | И. п. - стойка ноги врозь, мяч внизу.<br>1 - выпад вправо, мяч вперед.<br>2 - И. п.<br>3 - выпад влево, мяч вперед.<br>4 - И. п.                                                                                    | 5-7 раз | Глубже выпад, спина прямая.   |
| 7. | И. п. - стойка ноги врозь, Мяч перед собой.<br>1 - выпад правой вперед, мяч вперед.<br>2 - выпад левой вперед, мяч перед собой.<br>3 - выпад правой вперед, мяч вперед.<br>4 - выпад левой вперед, мяч перед собой. | 5-7 раз | Глубже выпад, спина прямая.   |

**Комплекс № 4. Имитационные.**

| <b>№п/п</b> | <b>Средства (содержание упражнений)</b>                                                                                                                                                                | <b>Дзировка нагрузки</b> | <b>Мтодические указания</b>                          |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>1.</b>   | “Рубка дров”.<br>И.п. - стойка ноги врозь, руки внизу в замке.<br>1 - руки вверх.<br>2 - наклон вперед, руки вниз.<br>3-4 - то же самое.                                                               | 5-7 раз                  | Руки в замке, наклон глубже.                         |
| <b>2.</b>   | “Вентилятор”<br>И. п. - стойка ноги врозь, руки за головой.<br>1 - поворот туловища вправо.<br>2-3 - пружинящие движения.<br>4 - И.п.<br>(на 1-4 то же в другую сторону)                               | 5-7 раз                  | Глубже поворот, спина прямая.                        |
| <b>3.</b>   | “Цветочек к солнечку”<br>И.п. - стойка ноги врозь.<br>1 - руки в стороны.<br>2 - руки вверх, подняться на носочки. (цветочек тянется к солнцу)<br>3 - руки в стороны, опуститься на пятки.<br>4 - И.п. | 5-7 раз                  | Руки прямые, тянемся выше, колени не сгибаем.        |
| <b>4.</b>   | “Сбор цветов”<br>И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.<br>1 - наклон вниз, руки к левому носку.<br>2 - И.п.<br>3 - наклон вниз, руки к правому носку.<br>4 - И.п.                                  | 5-7 раз                  | Ноги и руки прямые, глубже наклон, тянемся до носка. |
| <b>5.</b>   | “Травинка на ветру”                                                                                                                                                                                    | 5-7 раз                  | Колени не сгибаем, руки                              |

|  |                                                                                                                                                                                                                        |  |                               |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------|
|  | <p>И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1 - наклон вправо, левая рука вверх.</p> <p>2-3 - пружинящие движения.<br/>(травинка гнется под ветром)</p> <p>4 - И.п.<br/>(на 1-4 то же влево, правая рука)</p> |  | <p>прямые, глубже наклон.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------|