МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт математики и информационных систем Факультет автоматики и вычислительной техники Кафедра систем автоматизации управления

**НАЗВАНИЕ РАБОТЫ**

«Комплекс общеразвивающих упражнений»

По дисциплине

«Физкультура»

Разработал студент гр. ИТб-2302-02-20 /Ердяков Р.А./

(Подпись)

Руководитель ст. преподаватель /Стрельникова И.В./

(Подпись)

Киров 2025

**Комплекс ОРУ**

**(из 11 упражнений)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1 | И. П. – Стоя, руки вдоль тела | Наклоны головы (разогревание шеи): 1. Наклон головы влево 2. И.п. 3. Наклон головы вправо 4. И.п. 5. Вперёд 6. И.п. 7. Назад 8. И.п. | 8 раз (по 2 на каждое направление) | **Техника:** движения медленные, без рывков. **Дыхание:** произвольное. **Ошибки:** круговые вращения вместо наклонов. |
| 2 | И. п. – Стоя, руки на плечах | Круговые движения плечами (разогревание плечевого пояса): 1. Вперёд 2. Назад | 10 кругов в каждую сторону | **Техника:** полные круги, без подъёма плеч к ушам. **Дыхание:** произвольное. **Ошибки:** поддёргивания плечами. |
| 3 | |  | | --- | | И. п. – | | Стоя, руки в стороны | | | Махи руками (разогрев рук): 1. Вперёд 2. Назад | 10 раз вперёд и назад | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | **Техника**: амплитудные движения, руки прямые. **Дыхание**: произвольное. **Ошибки**: махи согнутыми руками. | |
| 4 | И. п. – Стоя, ноги на ширине плеч | Повороты корпуса (разогрев спины): 1. Влево 2. И.п. 3. Вправо 4. И.п. | 10 раз | **Техника:** разворот корпуса, ноги фиксированы. **Дыхание:** выдох при повороте. **Ошибки:** поворот всей верхней части туловища. |
| 5 | И. п. - Стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой | Наклоны вперёд (растяжка задней поверхности ног и поясницы): 1. Наклон 2. И.п. | 10 раз | **Техника:** спина прямая, наклон от бёдер. **Дыхание:** выдох при наклоне. **Ошибки:** округление спины. |
| 6 | И. п. - Стоя | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | Прыжки «звёздочка» (кардионагрузка, общая разогревка): 1. Прыжок с разводом рук и ног 2. Возврат в И. п. | | 3 подхода по 20 сек | **Техника:** прыгать на носках. **Дыхание:** ритмичное. **Ошибки:** жёсткое приземление, нарушенный ритм. |
| 7 | И. п. - Лёжа на животе, руки за головой | Гиперэкстензия (укрепление мышц поясницы): 1. Подъём корпуса вверх 2. И. п. | 2–3 подхода по 10–15 повторений | **Техника:** подъём до уровня грудной клетки, без рывков. **Дыхание:** выдох при подъёме. **Ошибки:** закидывание головы назад. |
| 8 | И. п. - Упор лёжа | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | Отжимания от пола (тренировка груди, рук): 1. Сгибание рук 2. Разгибание | | 2–3 подхода по 8–12 раз | **Техника:** тело – прямая линия. **Дыхание:** выдох при подъёме. **Ошибки:** провисание таза, неполная амплитуда. |
| 9 | И. п. - Стоя, ноги на ширине плеч | Приседания (проработка мышц ног и ягодиц): 1. Присед 2. И. п. | 2–4 подхода по 15–20 раз | **Техника:** колени не выходят за носки, спина прямая. **Дыхание:** вдох вниз, выдох вверх. **Ошибки:** округление спины, наклон вперёд. |
| 10 | И. п. - Сидя, ноги прямые вперёд | Наклон к стопам (растяжка задней поверхности ног и спины): 1. Наклон 2. И. п. | 3 подхода по 20 секунд | **Техника:** от таза, а не из спины. **Дыхание:** выдох на наклоне. **Ошибки:** круглить спину, тянуть резко. |
| 11 | И. п. - упор на предплечья, тело прямое | **Планка (укрепление мышц кора, поясницы и пресса):** удержание положения | 2 подхода по 30-60 секунд | **Техника**: Тело образует прямую линию, пресс и ягодицы напряжены.  **Дыхание**: спокойное, ровное.  **Ошибки**: прогиб в пояснице, поднятие таза вверх. |