

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
"МОСКОВСКАЯ ТЕАТРАЛЬНАЯ ШКОЛА ОЛЕГА ТАБАКОВА
ПРИ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КУЛЬТУРЫ
ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА"**

Рассмотрены и согласованы
на заседании кафедры
общегуманитарных и социальных дисциплин
Протокол № 3 от 06.11.2025 г.

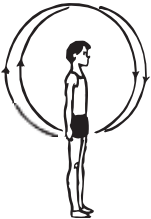
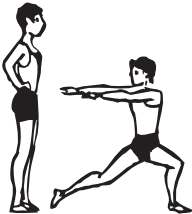
**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.
СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ
для общефизической подготовки**

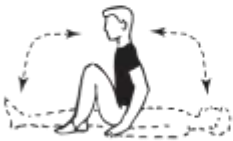
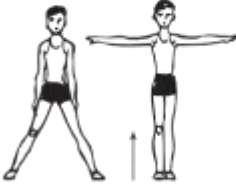
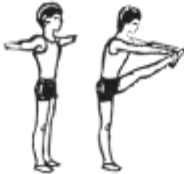
— *комплексы упражнений для
зарядки*

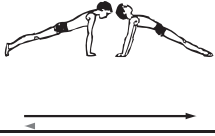
Специальность – 52.05.01 Актерское искусство
Уровень подготовки – специалитет

**г. Москва
2025 год**

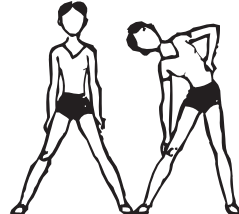
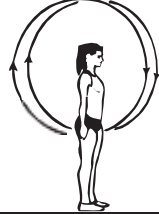
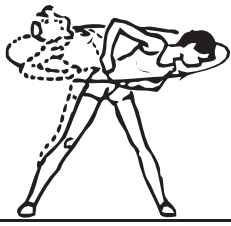
**Комплекс утренней зарядки
(общеразвивающие упражнения, юноши)**

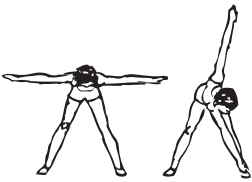
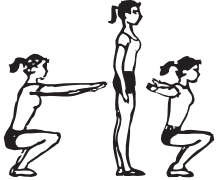
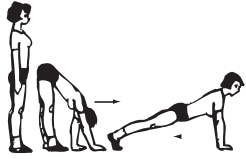
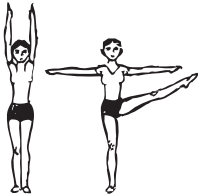
№	Рисунок	Описание упражнения	Кол-во раз	Методические рекомендации
1		Руки в стороны глубокий вдох	10-12	Делать ритмично
2		Махи руками	16-20	Руки расслаблены
3		Круги руками вперед и назад	16-24	Смена направления через четыре движения
4		Шаг правой ногой вперед поворот вправо. То же в другую сторону	8-12	При повороте руки на уровне плеч
5		Упор присев – упор лежа	8-12	Темп средний, тело держать ровно
6		Наклон вперед	12-16	Ноги прямые

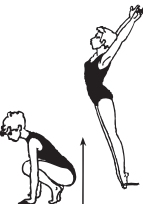
7		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8-20	Тело держать прямо, локти не разводить
8		Прогибания лежа на животе	8-12	Смотреть вперед
9		Лечь-сесть	12-16	Подбородок к груди
10		Наклон назад к пяткам	8-12	Прогибаться в пояснице
11		Выпады вперед	8-12	Спина прямая
12		Приседание на правую и левую ногу поочередно	12-16	Спина прямая
13		Прыжок ноги вместе руки в стороны	20-30	Проверить положение в конце упражнения
14		Мах ногой вперед к рукам	8-12	Спина прямая плечи развернуты

15		Прыжком перейти из упора лежа – в упор сзади, прогнувшись	8-12	При проносе ног плотно группироваться
16		Ходьба на месте	40-60 шагов	Темп средний и медленный

**Комплекс утренней зарядки
(общеразвивающие упражнения, девушки)**

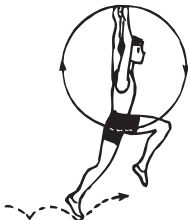
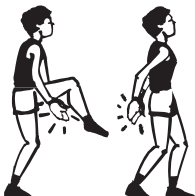
№	Рисунок	Описание упражнения	Дозировка, кол-во раз	Методические рекомендации
1		Руки вверх – вдох, опустить – выдох	8-12	Выдох плавный
2		Наклон влево, правую руку поднять вдоль туловища. «Часы»	12-16	Делать ритмично
3		Круги руками вперед и назад	16-24	Смена направления через четыре движения
4		Круговые движения туловищем	8-12	При повороте руки прямые

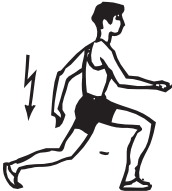
5		Повороты туловища в наклоне. «Мельница»	12-16	Спину прямо, колени не сгибать
6		Приседы руки вперед, руки в стороны	12-16	Спину держать прямо
7		Из о.с. перейти в упор лежа, затем вернуться в и.п.	8-12	Подбородок к груди
8		Из упора на коленях, правую руку вперед, левую ногу назад	12-16	Смотреть вперед
9		Стоя на коленях, поочередно сесть справа и слева	8-12	Руки за головой, спина прямо
10		Сидя упор сзади подъем ног	8-16	Тело держать прямо, локти не разводить
11		Руки вверх, мах ногой в сторону руки в стороны	8-12	Спина прямая
12		В приседе на правой ноге переносим вес тела на левую ногу. «Перекааты»	8-12	Во время приседания спину держать прямо

13		Из упора присев выпрыгивание вверх	10-20	Проверить положение в конце упражнения
14		Мах ногой вперед и назад	8-12	Спина прямая плечи развернуты
15		Прыжки вперед -назад, вправо – влево	20-30	Темп средний
16		Ходьба на месте	40-60 шагов	Темп средний и медленный

Комплекс ОРУ в движении

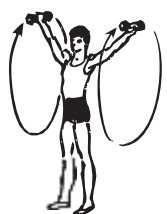
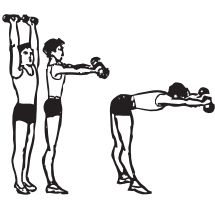
№	Рисунок	Описание упражнения	Дозировка, кол-во раз
1		Ходьба с наклонами головы вперед и назад, руки на поясе	20 шагов
2		Ходьба с поворотами головы вправо и влево, руки на поясе	20 шагов

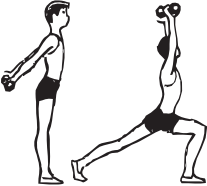
3		Ходьба с одновременным махом правой руки вперед, а левой назад и наоборот	15-20 шагов
4		Ходьба с одновременным махом рук вперед и обхватом плеч и назад руки перекрещиваются	15-20 шагов
5		Ходьба с вращением рук вперед, назад	30-60 шагов
6		Подскоки с вращением рук вперед, назад	20 шагов
7		Ходьба с хлопком под коленом согнутой ноги и за спиной	10-20 шагов
8		Ходьба с хлопками под поднятой прямой ногой и над головой	10-20 шагов
9		Ходьба выпадами с наклоном в сторону выставленной ноги и махом противоположной руки за голову	20 шагов

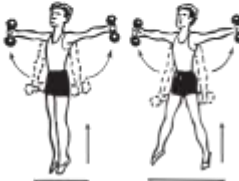
10		Ходьба выпадами с поворотом в сторону выставленной ноги	20 шагов
11		Ходьба выпадами	20 шагов
12		Ходьба с высоким подниманием колена	20 шагов

Комплекс упражнений с гантелями

Прежде чем выполнять упражнения с гантелями проделайте 6-8 упражнений без предмета на различные группы мышц и суставы. Выполняя упражнения с гантелями, давайте отдых рукам: кладите гантели и делаете встряхивания руками, расслабляйте мышцы ног, туловища.

№	Рисунок	Описание упражнения	Дозировка, кол-во раз	Методические рекомендации
1		Поднять прямые руки вверх. Одновременно встать на носки	15-20	Вдох при подъеме. Темп средний
2		Развести руки в стороны. Свести перед собой	15-20	Смотреть прямо
3		Круги руками вперед и назад	10-20	Темп средний
4		Наклоны туловища вперед, не сгибая ног	15-20	Темп средний
5		Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	30-40 каждой рукой	Спину держать прямо

6		Поднять руки к плечам, выжать вверх, опустить к плечам, опустить вниз	15-25	Темп средний
7		Приседание на носках. Присесть вдох, встать выдох. Закончив упражнения 30-45 секунд походить	20-50	Темп средний и высокий
8		Руки отведены назад. Выпад ногой вперед. Руки вверх.	20	При движении ног вперед вдох
9		Имитация прямых ударов боксера.	20-35	Темп средний и быстрый
10		Наклоны туловища в сторону, подтягивая гантель под плечо. «Насос»	10-20 в каждую сторону	Таз остается на месте
11		Лечь – сесть.	10-20	Гантели у плеч. Наклоняться вперед
12		Разведение рук лежа	15-20	Локти слегка согнуты

13		Наклон вперед и назад. Темп средний	15-25	Руки вверх вдох
14		Круговые движения туловищем	5-10 в каждую сторону	Таз на месте
15		Прыжки ноги вместе, ноги врозь	15-20	Исходное положение ноги вместе, руки в стороны
16		Спокойная ходьба	60-100 шагов	После выполнения комплекса водные процедуры и растирание полотенцем

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00956883837003788C8B1C36C5764E38D
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКАЯ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ШКОЛА ОЛЕГА ТАБАКОВА ПРИ ГОСУДАРСТВЕННОМ
БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ
ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА"
Действителен с 26.06.2025 до 19.09.2026