

16+

Самоловов Н.А.  
Самоловова Н.В.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ  
ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Нижневартовск  
НВГУ  
2021

Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»

Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Нижевартовск  
НВГУ  
2021

УДК 796.325 (075)

16+

ББК 75.569

Ф48

*Печатается по решению*

Ученого совета ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университета»  
протокол № 1 от 26.01. 2021 г.

Рецензенты:

*Синявский Н.И.*, д-р. пед. наук, Сургутский государственный педагогического университета, г. Сургут, Россия

*Третьякова Н.В.*, д-р пед наук, Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Москва, Россия

Ф48

Самоловов Н.А., Самоловова Н.В. Физическая культура: подготовительная часть занятия: учебно-методическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ. 2021. 72 с.

**ISBN 978-5-00047-620-8**

Учебно-методическое пособие содержит теоретический и практический материал по проведению подготовительной части занятия по физической культуре и спорту. Представлены методика обучения общеразвивающим и специальным упражнениям, основные правила составления комплексов упражнений, а также необходимый практический материал.

Предназначено для студентов-бакалавров всех направлений подготовки, студентов факультетов физической культуры и спорта, учителей физической культуры, тренеров и других специалистов в области физической культуры и спорта.

**УДК 796.325 (075)**

**ББК 75.569**

ISBN 978-5-00047-620-8



© Самоловов Н.А., Самоловова Н.В., 2021

© НВГУ, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>1. ПРОВЕДЕНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ</b> .....	6
<b>1.1. Первая часть разминки – разогревание</b> .....	7
<b>1.2. Вторая часть разминки – общеразвивающие упражнения</b> .....	7
1.2.1. Способы проведения общеразвивающих упражнений .....	7
1.2.2. Основные правила составления комплексов общеразвивающих упражнений .....	8
1.2.3. Правила сокращений .....	9
1.2.4. Термины общеразвивающих упражнений .....	10
1.2.5. Методика совершенствования общеразвивающих упражнений .....	26
1.2.6. Рекомендации по составлению комплексов упражнений .....	29
<b>1.3. Третья часть разминки – специальные упражнения</b> .....	42
1.3.1. Специальные упражнения и правила их выполнения .....	42
1.3.2. Методика обучения специальным упражнениям легкоатлета .....	44
<b>2. КОНСПЕКТ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ</b> .....	51
<b>3. ГДЕ ЕЩЕ МОЖНО ПРИМЕНИТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ</b> .....	54
<b>3.1. Содержание и структура самостоятельных занятий</b> .....	54
<b>3.2. Формы самостоятельных занятий</b> .....	55
<b>3.3. Возрастные особенности содержания занятий</b> .....	56
<b>3.4. Особенности самостоятельных занятий для женщин</b> .....	57
<b>3.5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</b> .....	57
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	59
<b>Приложение 1</b> .....	59
<b>Приложение 2</b> .....	61
<b>Приложение 3</b> .....	63
<b>Приложение 4</b> .....	67
<b>Приложение 5</b> .....	69
<b>РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....	71

## ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие по дисциплине физическая культура для студентов высших учебных заведений составлено на основании обобщения опыта учебной работы в высшей школе.

Выпускнику вуза, кроме личностных и профессиональных качеств, необходимо иметь крепкое здоровье и хорошую физическую подготовленность. Главную роль в решении этой задачи играет формирование у студентов здорового образа жизни, путем приобщения студенческой молодежи к физической культуре.

Программой по физическому воспитанию студентов в вузе предусмотрено самостоятельное проведение ими подготовительной части (разминки) на учебных занятиях, и применение полученных знаний в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В учебном пособии основное внимание уделяется вопросам построения, планирования и проведения подготовительной части занятия по физической культуре в соответствии с современными представлениями о правильном использовании терминологии при составлении конспекта, а также средства физической подготовки занимающихся. Представлен практический материал по составлению и оформлению различных комплексов разминки на занятиях по обучению и совершенствованию видов бега, прыжков, метаний, и упражнения для самостоятельных занятий.

Учебный материал пособия позволит студентам методически грамотно разрабатывать и проводить разминку во время практических занятий по физической культуре на протяжении учебы в университете.

Полученные знания, умения и навыки студенты могут в дальнейшем использовать для организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой, личного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни.

# 1. ПРОВЕДЕНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

Работоспособность занимающихся, эффективность деятельности функциональных систем их организма на занятиях по физической культуре во многом определяется рационально построенной *подготовительной частью занятия*, под которой следует понимать комплекс специально подобранных упражнений и процедур, проводимых перед основной двигательной активностью с целью полноценной подготовки организма к планируемой работе. Подготовительная часть занятия должна решать три задачи: функциональную, двигательную и эмоциональную.

*Функциональная задача.* Ее решение обеспечивается ускорением периода вработывания функций дыхания, кровообращения, крови, усилением тканевого обмена, установлением взаимосвязи, согласованности деятельности различных систем и механизмов, вовлеченных в планируемую двигательную деятельность.

*Двигательная задача* решается посредством оптимизации работы мышц, их взаимодействия, усиления афферентной информации с работающих мышц и ее рациональной переработкой.

*Эмоциональная задача.* Ее решение связано с психологической подготовкой занимающихся к предстоящей работе, формированием положительного эмоционального настроя, мобилизацией на реализацию определенных двигательных действий.

Подготовительную часть занятия по физической культуре можно условно подразделить на несколько частей различных по задачам и продолжительности:

*Вводная часть.* Длится примерно 1–3 минуты. Ее основная задача – организация внимания занимающихся. Содержит: построение, рапорт, проверку посещаемости, сообщение задач занятия, строевые упражнения.

*Подготовительная часть (разминка).* Длится 5–20 минут. Ее задача – функциональная подготовка организма к предстоящей работе. Подготовительную часть занятия по физической культуре в свою очередь можно подразделить еще на несколько частей:

а) В первой части разминки повышается общая работоспособность организма за счет усиления главным образом вегетативных функций (разогревание). Обычно это происходит у занимающихся с помощью продолжительного бега в спокойном (медленном) темпе.

б) Во второй части разминки выполняется комплекс общеразвивающих упражнений, который выбирается в соответствии со спецификой изучаемого на занятии учебного материала.

в) В третьей части разминки, занимающиеся должны подготовиться не только к выполнению первой задачи основной части занятия, но и настроиться на выполнение упражнений за счет вработываемости центральной нервной системы. Это могут быть элементы техники, имитационные, специальные беговые, прыжковые упражнения и ускорения. Эти упражнения выполняются сначала с малой, а затем с постепенно повышающейся интенсивностью.

Все три части разминки имеют свои разновидности и особенности, которые зависят от пола, возраста занимающихся, их подготовленности, наличия инвентаря и оборудования, а также условий и места проведения.

### 1.1. Первая часть разминки – разогревание

Длительность разогревания зависит от подготовленности студентов, а также от температуры окружающего воздуха.

Структура же первой части разминки может варьироваться в зависимости от места проведения занятия.

Если занятие проходит на стадионе, то первая часть разминки (разогревание) у студентов начинается с постепенно ускоряющейся ходьбы с переходом в продолжительный бег в спокойном (медленном) темпе (3–9 минут в зависимости от подготовленности студентов и задач занятия).

Если занятие проходит в спортивном зале, то бег в спокойном (медленном темпе) можно разнообразить выполнением разновидностей бега: с изменением направления движения (противоходом, змейкой, по диагонали, по спирали, и др.); с различными заданиями (спиной вперед, приставными шагами, последний обгоняет первого, и др.) и т. д.

### 1.2. Вторая часть разминки – общеразвивающие упражнения

#### 1.2.1. Способы проведения общеразвивающих упражнений

Краткое и понятное объяснение, правильный и красивый показ, громкая и четкая команда – вот основные условия правильного выполнения упражнений. Кроме того, построение занимающихся должно быть таким, чтобы преподаватель (проводящий) видел всех студентов, а студенты – преподавателя.

Для выполнения комплексов общеразвивающих упражнений (О.Р.У.) используют различные способы: по рассказу и показу, по рассказу, по показу, игровой.

**По рассказу и показу.** Преподаватель, показывая упражнение, называет движения по терминологии. Сообщает студентам о назначении этого упражнения (для формирования осанки, развития мышц спины, подвижности плечевых суставов и т. п.), а затем объясняет и показывает все упражнение в целом.

Эта методика используется во всех возрастных группах с любым контингентом занимающихся. Кроме того, студенты знакомятся с терминологией этих упражнений и их назначением.

**По рассказу.** Преподаватель называет упражнение по терминологии и действия на все счеты, но не показывает самого упражнения. Для начала и окончания упражнения подаются

соответствующие команды. Если по ходу выполнения упражнения студенты допускают ошибки, то преподаватель может своим показом помочь исправить их.

Этот способ требует от занимающихся сосредоточенного внимания и хорошего запоминания движений, знания терминологии общеразвивающих упражнений. Применяется во всех возрастных группах с целью проверки знаний терминологии и концентрации внимания занимающихся. Преподаватель должен точно и доходчиво применять установленную терминологию, отчетливо произносить слова, соблюдать умеренный темп речи и изменять интонацию голоса в зависимости от важности движений.

**По показу.** Преподаватель показывает упражнение, не называя его по терминологии, но употребляет следующие слова: «Внимание! Исходное положение» – и демонстрирует его, а затем только называет счет и показывает движения. После показа подаются обычные команды для принятия исходного положения, выполнения упражнения и его окончания.

**Игровой.** Этот метод используется не только для детей школьного возраста, (которые склонны к играм и фантазированию), но и на занятиях со студентами, благодаря чему повышается эмоциональность занятия.

Преподаватель мало употребляет терминологию упражнений, в основном поясняет, как надо делать то, или иное игровое упражнение. Но когда нужно учить студентов основным положениям рук, ног, туловища и заострять их внимание на отдельных терминологических моментах, то необходимо применять метод «объяснение с показом».

### 1.2.2. Основные правила составления комплексов общеразвивающих упражнений

Составляя комплекс общеразвивающих упражнений, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Содержание упражнений должно соответствовать назначению комплекса.
2. Учитывать место и условия проведения занятий (спортивный зал, открытая спортивная площадка, стадион; теплый солнечный день или сырая, прохладная погода и т. п.).
3. Упражнения нужно подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на основные мышечные группы, обеспечивали целенаправленное развитие физических качеств, способствовали формированию правильной осанки, обогащали двигательную подготовку занимающихся.
4. Соблюдать принцип постепенности – от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).
5. Учитывать степень подготовленности занимающихся, а также различие функциональных возможностей организма студентов (дифференцировать нагрузку).
6. Продумать способ проведения упражнений (раздельный, поточный, соревновательный, проходной и др.).



7. Придерживаться определенной последовательности упражнений в комплексе, учитывая методические рекомендации к их проведению. В последние годы упражнения в комплексе принято выполнять в такой очередности:

- упражнения на осанку (типа потягиваний и др.);
- наклоны и круговые движения головой;
- круговые, маховые, а затем рывковые движения руками;
- наклоны и круговые движения туловищем;
- повороты туловища;
- выпады, приседы и полуприседы;
- сгибание и разгибание рук в смешанных упорах;
- упражнения, выполняемые в положении сидя (наклоны, поднимание ног или туловища при закрепленных ногах и др.);
- упражнения, выполняемые в положении лежа (на животе, на спине, на боку);
- упражнения, улучшающие подвижность в суставах ног;
- сложнокоординационные упражнения;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону);
- прыжки (многократные подскоки);
- ходьба на месте или другие упражнения на восстановление.

### 1.2.3. Правила сокращений

Для краткости описания упражнений принято:

- писать сокращенно слова «исходное положение» (и.п.) и «основная стойка» (о. с.);
- руки вниз (вдоль туловища) и прямые – не указываются в исходных положениях;
- опускать слово «спереди» – для упоров и висов, например, «упор лежа»;
- слова «вперед» и «в одноименную сторону» не пишутся при выпадах, например, «выпад правой»;
- не указывать положения рук, ног, носков, ладоней, если они соответствуют установленному стилю. Например, «ладони внутрь» в положении рук впереди, внизу, назад или «ладони книзу» в положении руки в стороны;
- при движении руками или ногами опускать слова «поднять», «опустить», «выставить», например, «правая рука вверх»;
- при выполнении наклонов слово «туловище» опускается, но при поворотах туловища оно должно оставаться в записи и в названии. Например, «наклон вперед», но «поворот туловища налево»;
- слово «согнувшись» не называется при выполнении наклонов вперед, но слово «прогнувшись» в записи остается. При выполнении наклонов назад не пишется и не называется слово «прогнувшись», так как прогиб для наклона назад является естественным, но если наклон назад выполняется прямым туловищем, то в записи это надо указать;

– слово «нога» при выставлении ее на носок, на пятку опускается, это слово также опускается при выполнении шагов и махов. Правильная запись такова: «правая вперед на носок», «мах правой» – при махе вперед и «мах вправо» – при махе в правую сторону; «шаг левой» - при движении вперед и «шаг влево» – при движении в левую сторону;

– слова «дугами вперед» опускаются при движении рук из положения вниз в положение рук вперед, вверх и обратно.

### 1.2.4. Термины общеразвивающих упражнений

#### Стойки

Исходное положение ног (стойки или иные положения, из которых выполняются общеразвивающие упражнения)

**Основная стойка** (рис. 1) – принимается по команде «становись». По этой команде стоят прямо, без напряжения, пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, плечи развернуты, руки вдоль туловища, голова прямо.

**Стойка ноги врозь** (рис. 2) – ноги врозь на расстоянии шага.

**Широкая стойка ноги врозь** (рис. 3) – ноги значительно шире, чем в стойке ноги врозь.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

**Узкая стойка ноги врозь** (рис. 4) – расстояние вдвое уже, чем в стойке ноги врозь.

**Стойка ноги врозь правой** (рис. 5) – правая нога на шаг впереди левой.

**Стойка скрестно левой** (рис. 6) – правая нога ставится перед левой так, чтобы внешние стороны стоп были обращены друг к другу (внутрь).



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

**Сомкнутая стойка** (рис. 7) – пятки и носки вместе.

При выполнении стоек на носках добавляется термин «на носках».

**Стойка вольно правой** (рис. 8) – стойка принимается по команде «вольно правой». По этой команде выполняется шаг правой в сторону, руки за спину.

**Стойка на правом колене** (рис. 9) – стойка с опорой правым коленом, голенью и верхней частью стопы, левая нога впереди согнута на 90°.



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

**Стойка на коленях** (рис. 10) – опора осуществляется коленями, голенью и верхней частью стопы, туловище вертикально.

В выше рассмотренных стойках масса тела распределена равномерно на обе ноги.

### Седы

**Сед** (рис. 11) – положение сидя на полу с прямыми ногами, руки касаются опоры или находятся в каком-либо другом положении.

**Сед ноги врозь** (рис. 12) – положение сидя с разведенными в стороны ногами.



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

**Сед углом** (рис. 13) – положение сидя с поднятыми вперед ногами, образующими с туловищем прямой угол, голова прямо.

**Сед согнув ноги** (рис. 14) – положение сидя с согнутыми ногами, опора всей стопой.

**Сед углом ноги скрестно (левой)** (рис. 15) – сед углом, левая над правой.



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

**Сед углом ноги врозь** (рис. 16) – сед углом, ноги разведены в стороны.

**Сед на пятках** (рис. 17) – из стойки на коленях выполнить сед на пятках, туловище вертикально.

**Сед на бедре** (рис. 18) – сед, при котором тяжесть тела находится на бедре одной ноги, ноги согнуты.



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

### Положения лежа

**Лежа на спине** (рис. 19) – ноги сомкнуты, прямые, руки вдоль туловища.

**Лежа на животе** (рис. 20) – согнутые руки касаются ладонями пола, сомкнутые прямые ноги лежат свободно.

**Лежа (левым) правым боком** (рис. 21) – положение лежа на одном боку. Ноги сомкнуты, прямые руки вверх.



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21

**Прогнувшись** (рис. 22) – тело максимально прогнуто, руки вверх - наружу, ноги и голова приподняты.

### Приседы

**Присед** (рис. 23) – положение на максимально согнутых ногах с опорой на носки, туловище вертикально (положение ног на всей стопе указывать дополнительно).

**Полуприсед** (рис. 24) – присед, выполненный на половину амплитуды.



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

**Присед на левой** (рис. 25) – положение на максимально согнутой левой ноге, правая вперед.

**Присед на правой левая в сторону на носок** (рис. 26) – положение на максимально согнутой правой ноге, левая в сторону с опорой на носок.

**Полуприсед с полунаклоном руки назад** (рис. 27) – полуприсед на всей стопе с одновременным полунаклоном, руки отведены назад.



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

### Выпады

**Выпад** – выставление ноги в различных направлениях с одновременным ее сгибанием.

**Выпад правой** (рис. 28) – выполняется движением правой ноги вперед, колено которой находится над стопой, стопа левой повернута наружу.

**Выпад вправо** (рис. 29) – выполняется движением правой ноги в правую сторону (одноименный выпад).

**Выпад назад** (рис. 30) – выполняется выставлением ноги назад, например, выпад правой назад.



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30

**Наклонный выпад** (рис. 31) – туловище и нога образуют прямую линию, руки вверх (иное положение рук оговаривается).

**Выпад с наклоном** (рис. 32) – выполняется с одновременным сгибанием туловища (вперед).



Рис. 31



Рис. 32

**Глубокий выпад** (рис. 33) – выполняется с максимальным выставлением (разведением) ноги.

**Выпад левой вправо** (рис. 34) – выполняется движением левой ноги в правую сторону (разноименный выпад).



Рис. 33



Рис. 34

### Упоры

**Упоры** делятся на простые – с опорой одними руками и смешанные – с дополнительной опорой какой-либо частью тела, кроме рук (чаще всего ногами).

**Упор** – положение занимающегося, в котором его плечи выше точек опоры.

**Упор стоя** (рис. 35) – положение согнувшись, ближе к вертикальному, с опорой руками в пол.

**Упор лежа (спереди)** (рис. 36) – занимающийся обращен лицом к опоре. Термин «спереди» принято опускать.



Рис. 35



Рис. 36

**Упор лежа сзади** (рис. 37) – занимающийся обращен к опоре спиной.

**Упор лежа левым (правым) боком** (рис. 38) – при опоре на одну руку, занимающийся обращен боком к опоре, другая рука вдоль туловища.

**Упор на коленях** (рис. 39) – опора руками, коленями, голенью и верхней частью стопы.



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39

**Упор сидя сзади** (рис. 40) – положение сидя на полу с прямыми ногами, упор руками сзади.

**Упор на левом колене** (рис. 41) – указывается опорная нога, другая отведена назад.

**Упор лежа на предплечьях** (рис. 42) – занимающийся обращен лицом к опоре. Опора на предплечья.



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

**Упор присев правой (левой)** (рис. 43) – указывается нога, на которой выполняется приседание, другая нога отведена назад на носок.

**Упор лежа на бедрах** (рис. 44) – туловище максимально прогнуто (бедра прижаты к полу).

**Упор присев** (рис. 45) – присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо.



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45

**Упор лежа на предплечьях сзади** (рис. 46) – занимающийся обращен к опоре спиной и опирается на предплечья.

### Положение пальцев кистей рук

**Обычное положение кисти** (рис. 47). Четыре пальца выпрямлены, сомкнуты и являются продолжением предплечья руки, большой палец прижат к ладони.

**Кисть свободна** (рис. 48) – кисть находится в продолжение предплечья, свободно, без напряжения, пальцы расслаблены, средний палец приближен к большому.



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

**Кисть в кулак** (рис. 49) – четыре пальца согнуты и плотно прижаты к ладони, а согнутый большой палец прижат к указательному. Кисть, сжатая в кулак, является продолжением предплечья руки.

**Кисть расслаблена** (рис. 50) – кисть свободно висит книзу, насколько позволяет подвижность лучезапястного сустава.

**Кисть поднята** (рис. 51) – кисть вверх, насколько позволяет подвижность лучезапястного сустава.



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51

**Кисть опущена** (рис. 52) – кисть опущена вниз, насколько позволяет подвижность лучезапястного сустава.

**Пальцы врозь** (рис. 53) – прямые пальцы максимально разведены врозь.

**Пальцы сцеплены** (рис. 54) – разведенные врозь пальцы левой кисти проходят до предела между разведенными пальцами правой кисти. Затем пальцы левой прижимаются к тыльной стороне прямой ладони правой, а пальцы правой – к тыльной стороне прямой ладони левой. Большой палец левой прижимается к указательному пальцу правой руки, а большой палец правой – к правой ладони, как в обычном положении.



Рис. 52

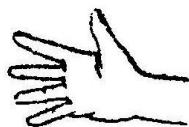


Рис. 53



Рис. 54

**Сгибание и разгибание пальцев** – согнуть пальцы силой и одновременно в кулак, а затем разогнуть снова в и.п.

### Движение руками и ногами

Различают движения одновременные, поочередные, последовательные, одноименные (совпадающие по направлению с наименованием руки, ноги), разноименные (противоположные одноименным), параллельные (выполняемые руками, расположенными параллельно), симметричные и несимметричные. Все эти движения могут выполняться в основных и промежуточных плоскостях.



### Положения рук и движения ими

Положения рук и движения ими называются по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве. Если кисти рук находятся в обычном положении, то указаний не требуется. Иные положения кисти требуют дополнительных указаний.

Для определения положения рук и движений ими, если они не прямые, используется термин «руки слегка согнуты», означающий незначительное, едва заметное их сгибание в локтевых суставах со свободной кистью, или термин «полусогнутые», если сгибание выражено отчетливо.

**Руки вперед** (рис. 55) – прямые руки вытянуты вперед на уровне плеч, кисти в обычном положении. Ладони обращены внутрь друг к другу.

**Руки вверх** (рис. 56) – руки подняты вверх, ладони обращены внутрь. Голова прямо.

**Руки назад** (рис. 57) – руки отведены назад, ладони внутрь.



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57

**Руки в стороны** (рис. 58) – руки разведены в стороны на уровне плеч, ладони обращены книзу.

**Руки вниз** (рис. 59) – прямые руки прижаты к туловищу, ладонь правой руки к бедру правой ноги, ладонь левой руки к бедру левой.

**Руки вверх - наружу** (рис. 60) – руки подняты выше положения «руки в стороны» на угол  $45^\circ$ , ладони кверху.



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60

**Руки вверх – внутрь** (рис. 61) – руки подняты вверх и касаются средними и безымянными пальцами.

**Руки влево (вправо)** (рис. 62) – левая рука в сторону, правая влево на уровне левой, ладони книзу.

**Руки вперед – внутрь** (рис. 63) – прямые руки вперед и касаются средними и безымянными пальцами.



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63

**Руки вперед – наружу** (рис. 64) – прямые руки разведены в стороны от положения вперед на  $45^\circ$ .



Рис. 64

### Положение рук в лицевой плоскости

**Руки в стороны – книзу** (рис. 65) – прямые руки опущены в стороны - книзу. Угол между руками и туловищем равен  $45^\circ$ .

**Руки вперед – кверху** (рис. 66) – руки подняты на  $45^\circ$  выше положения «вперед».



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66

**Руки вперед – книзу** (рис. 67) – руки опущены на  $45^\circ$  ниже положения «вперед».



Рис. 67

### Положения согнутых рук

**Руки на пояс** (рис. 68) – кисти согнутых рук опираются о гребни подвздошных костей, четыре пальца вместе вперед, плечи назад так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение.

**Руки перед грудью** (рис. 69) – руки находятся на уровне груди, кисти обращены книзу, локти, предплечья и кисти образуют прямую линию.



Рис. 68



Рис. 69

**Руки за голову** (рис. 70) – руки согнуты в стороны, пальцы касаются затылка.

**Руки на голову** (рис. 71) – руки согнуты в стороны, пальцы лежат на темени.

**Руки к плечам** (рис. 72) – согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами плеч, локти вниз (вдоль туловища).



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72

**Руки перед собой** (рис. 73) – руки согнуты на уровне плеч, одно предплечье над другим, указывать, которое сверху.

**Руки за спину** (рис. 74) – руки согнуты за спиной, кисти обхватывают предплечья, пальцы касаются локтей.

**Руки скрестно** (рис. 75) – руки находятся в скрестном положении. При необходимости указывать руку, находящуюся сверху.



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75

**Согнуть руки вперед** (рис. 76) – поднимая руки вперед, согнуть в локтевых суставах, кисти в кулаке, пальцами к плечам, локти вперед на уровне плеч.

**Согнуть руки назад** (рис. 77) – руки согнуть в локтевых суставах и отвести назад до отказа.

**Согнуть руки в стороны** (рис. 78) – руки согнуть в стороны в локтевых суставах до горизонтального положения, предплечья сверху



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

### Положения ног

**Согнуть правую вперед** (рис. 79) – поднимая правую ногу одновременно согнуть ее до прямого угла или несколько выше, но голень параллельна опорной ноге.

**Согнуть правую в сторону** (рис. 80) – то же, но в сторону.

**Правую (левую) в сторону на носок** (рис. 81) – выполняется выставлением ноги на носок в сторону. Масса тела на левой (правой). Слова «нога» и «выставить» опускаются.



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81

**Правую (левую) в сторону книзу** (рис. 82) – выполняется отведением ноги в сторону на 45°.

**Правую (левую) в сторону** (рис. 83) – то же, но на 90°.

**Правую (левую) вперед на носок** (рис. 84) – выполняется выставлением ноги на носок вперед. Масса тела на левой (правой).



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84

**Правую (левую) вперед книзу** (рис. 85) – выполняется отведением ноги вперед на  $45^\circ$ .

**Правую (левую) вперед** (рис. 86) – то же, но на  $90^\circ$ .

**Правую (левую) назад на носок** (рис. 87) – выполняется выставлением ноги назад на носок. Масса тела на левой (правой) ноге.



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87

**Правую (левую) назад книзу** (рис. 88) – выполняется отведением ноги назад на  $45^\circ$ .

**Правая согнута** (рис. 89) – из сомкнутой стойки правая сгибается на носок.

**Согнуть правую назад** (рис. 90) – согнуть ногу в коленном суставе до прямого угла.



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90

**Правую влево на носок** (рис. 91) – правая нога выставляется вперед - влево на носок. Масса тела на опорной ноге.

**Правую влево книзу** (рис. 92) – правая нога отводится вперед – влево на  $45^\circ$ .



Рис. 91



Рис. 92

Для обозначения круговых движений головой, руками, ногами, туловищем и т. д. применяются термины.

**Круг** – круговое движение руками, ногами, туловищем. Выполняется из и.п. на  $360^\circ$  по окружности до и.п. В этом случае необходимо назвать «круг» – и указать его направление. Например, и.п.- руки в стороны, круг руками книзу (кверху).

**Дуга** – это движение из и.п. менее, чем на  $360^\circ$  по окружности. Указывается направление движения и конечное положение. Например, и.п. – руки вверх, дугами назад, руки вперед.

**Отведение рук** – медленное разведение рук из и.п. в конечное.

**Рывки руками** – резкое движение рук.

**Мах** – резкое движение рукой или ногой в каком-либо направлении с полной амплитудой.

Для определения движений руками при их сгибании до отказа в локтевых суставах применяется термин «сгибание». Движение противоположное «сгибанию», обозначается термином «разгибание». Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

### Наклоны

**Наклон** – сгибание туловища в различных направлениях.

**Наклон в широкой стойке** (рис. 93) – наклон прогнувшись, выполняемый в широкой стойке ноги врозь.



Рис. 93

**Наклон** (рис. 94) – выполняется сгибанием туловища вперед с максимальной амплитудой, ладони касаются пола.

**Наклон прогнувшись** (рис. 95) – движение туловища вперед до горизонтали, голова приподнята.



Рис. 94



Рис. 95

**Наклон вперед – книзу** (рис. 96) – сгибание туловища до угла  $45^\circ$  ниже горизонтали.

**Полунаклон** (рис. 97) – сгибание туловища до  $45^\circ$  выше горизонтали.



Рис. 96



Рис. 97

**Наклон назад** (рис. 98) – выполняется движением туловища назад.

**Наклон вправо (влево)** (рис. 99) – выполняется движением туловища вправо (влево).

Для обозначения наклонов туловища применяется термин «наклон» и указывается его направление. Если направление не указано, движение выполняется вперед.

При обозначении наклонов головы добавляется: «головы».



Рис. 98



Рис. 99

### Равновесия

**Равновесие** – устойчивое положение занимающегося на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны (рис. 100, а).

**Боковое равновесие** – устойчивое положение занимающегося на правой (левой) ноге, наклонившись в сторону, другая нога отведена влево (вправо) до отказа, одна рука вверх, другая на пояс (рис. 100, б).

**Заднее равновесие** – устойчивое положение занимающегося на правой (левой) ноге, наклонившись назад, другая нога отведена вперед до отказа, руки в стороны (рис. 100, в).



Рис. 100

### Упражнения с предметами

Многие общеразвивающие упражнения проводятся с предметами (скакалками, палками, набивными мячами, гантелями и т. п.). Они повышают у занимающихся интерес к занятиям. Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, коррекции выполняемого движения с заданным образцом. Использование предметов создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Некоторые предметы помогают дифференцировать мышечные ощущения (гантели, набивные мячи и др.).

Поэтому развитие двигательных качеств и способностей в упражнениях с предметами происходит значительно эффективнее. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Совершенствование координации движений пальцев важно и для интеллектуального развития. В упражнениях с предметами решаются и воспитательные задачи: бережное обращение с предметами, организованно и быстро брать и класть их на место. Терминологические основы названий упражнений с предметами аналогичны терминологии упражнений без предметов. Некоторую специфику имеют упражнения с гимнастическими палками и скакалками. Поэтому ниже приводятся основные положения для упражнений с ними.

Положения с палкой определяются в зависимости от ее расположения (направления) по отношению к занимающемуся. Различают симметричные и несимметричные положения.

### Основные положения с гимнастической палкой

**Палка вниз** – палка удерживается опущенными руками за концы и касается спереди бедер (рис. 101, а).

**Палка вверх** – палка удерживается за концы поднятыми вверх руками (рис. 101, б).

**Палка вперед** – палка удерживается прямыми руками за концы на уровне груди (рис. 101, в).

**Палка на грудь** – палка удерживается за концы согнутыми руками и касается груди (рис. 101, г).

**Палка перед собой** – перевернутая палка находится между предплечьями (рис. 101, д).

**Палка на голову, за голову** – палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается головы сверху (рис. 101, е), а во втором случае – сзади шеи.

**Палка на лопатки** – палка удерживается за концы согнутыми руками и касается лопаток (рис. 101, ж).

**Палка назад** – палка удерживается за концы руками, отведенными назад до отказа.

**Палка вниз-сзади** – палка удерживается за концы и касается бедер сзади (рис. 101, з).

**Палка за спину** – палка удерживается согнутыми руками за концы и касается поясницы.



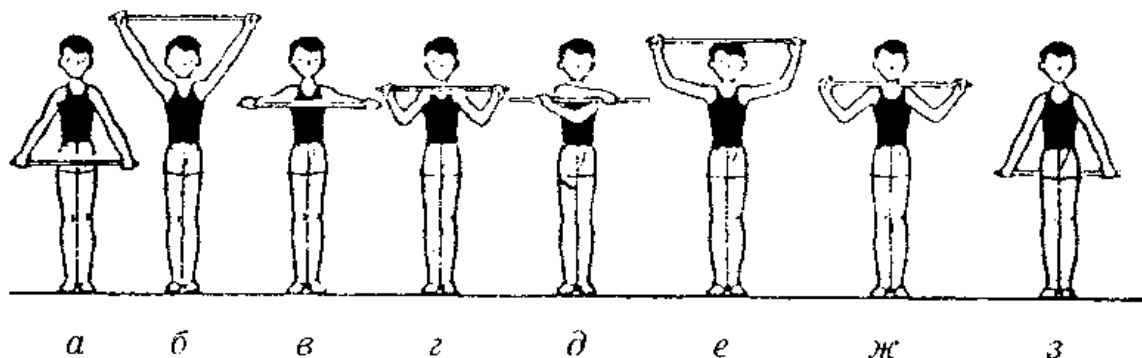


Рис. 101

### Основные термины упражнений со скакалкой

**Прыжок** – небольшое подпрыгивание на месте толчком двумя, при котором скакалка один раз проходит под ногами.

**Двойной прыжок** – пружинистый прыжок, состоящий из основного (более высокого) и добавочного промежуточного (меньшей высоты) прыжка.

**Прыжок петлей** – прыжок при вращении скакалки петлей (рис. 102).

**Прыжок с двойным вращением** – прыжок, во время которого скакалка проходит под ногами дважды.

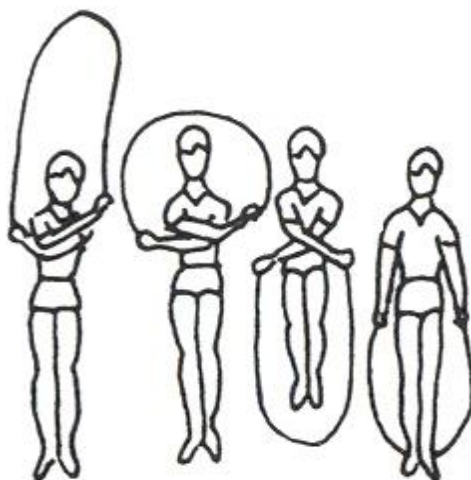


Рис. 102

### Вращения скакалки

- **вперед** – движение скакалки вперед из положения сзади (над головой).
- **назад** – в противоположном направлении движению вперед.
- **слева, справа** – движение скакалки вперед и назад у соответствующего плеча.
- **влево, вправо** – движение скакалки в соответствующую сторону (после ее прохождения над головой) при положении рук – одна впереди, другая сзади.

– **вращение скакалки скрестно или петель** – выполняется в основном движением в лучезапястных суставах, руки скрестно так, чтобы кисти выходили за линию туловища чуть выше уровня тазобедренных суставов (рис. 102).

### Перевод скакалки

Перевод скакалки применяется для перемены направления вращения скакалки. Различают:

– **выкрутом одной рукой** назад из положения «скакалка спереди» или вперед из положения «скакалка сзади» (рис. 103);

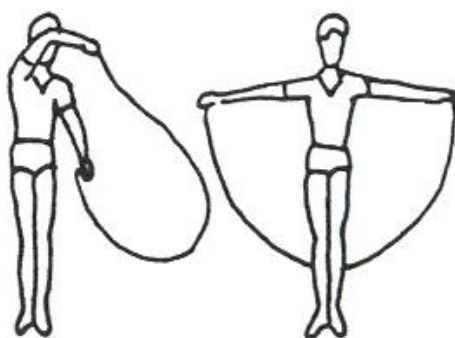


Рис. 103

– **дополнительным махом** в боковой или лицевой плоскости с последующим поворотом;

– **перемахом** через голову вперед или назад;

– **выкрутом двумя руками** во время поворотов.

### 1.2.5. Методика совершенствования общеразвивающих упражнений

Качественное выполнение плюс многократное повторение движений в общеразвивающих упражнениях способствуют развитию у занимающихся физических качеств и в определенной мере двигательной подготовленности. Для того чтобы сохранить интерес к уже знакомым упражнениям, улучшить качество их выполнения, выработать у студентов умение дифференцировать свои движения по силе мышечных усилий, темпу, ритму выполнения и т. д., необходимо применять следующие методические приемы:

1. *Упражнения с предметной направленностью.* В этих упражнениях дополнительные задачи (коснуться пальцами носка, пола, коснуться головой колена, сделать хлопок у пяток и т. д.) способствуют более качественному выполнению упражнения, а значит, и развитию двигательных качеств.

2. *Выполнение упражнений с закрытыми глазами.* Способствует развитию чувства равновесия, определению положения тела в пространстве. Преподаватель объясняет и

показывает упражнение, а затем подает команду к выполнению упражнения с закрытыми глазами.

3. *Выполнение упражнения с проговариванием выполняемого действия.* Используется для лучшего запоминания терминологии изучаемых движений и положений.

4. *Выполнение упражнений из различных исходных положений.* При изменении исходных положений (уменьшение площади опоры и др.) упражнения постепенно усложняются. Такие упражнения способствуют формированию чувства равновесия. Например, наклон вперед из стойки ноги врозь; затем из сомкнутой стойки; из стойки скрестно правой (левой); из стойки ноги врозь правой (левой) и т. д., постепенно усложняя исходные положения.

5. *Построение занимающихся в круг.* Одна из любимых форм построения для проведения общеразвивающих упражнений. Тем не менее, преподаватели чаще всего применяют разомкнутый строй в колонну по три или по четыре. В кругу студенты видят друг друга, упражнения становятся коллективными действиями и выполняются с большим желанием. По форме и характеру упражнения в кругах ничем не отличаются от упражнений, выполняемых в колоннах, но по отношению друг к другу занимающиеся в кругах могут быть расставлены по-разному, и те же самые упражнения воспринимаются как новые. Построение в кругах может быть следующим:

- стоя в кругу лицом к центру;
- стоя в кругу спиной к центру;
- построение в два круга (один внутри другого), стоя лицом или спиной к центру;
- построение в два круга, но учащиеся стоят лицом друг к другу и можно выполнять упражнения в парах;
- построение в два и более кругов в разных точках зала.

6. *Выполнение упражнений в сцеплении.* Сомкнутые шеренги, колонны и круги не только разнообразят упражнения, но и воздействуют на новые, ранее не охваченные части тела и группы мышц. Кроме того, у занимающихся развивается точность движений, умение координировать групповые действия. Упражнения в сцеплении проводятся стоя, сидя, лежа. Сцепления могут быть: взявшись за руки, под руки, положив руки на плечи рядом стоящих или впереди стоящего, за согнутую назад ногу и т. д.

7. *Применение различных построений.* При проведении общеразвивающих упражнений следует на каждом занятии применять различные построения студентов. Например, один и тот же комплекс упражнений может выполняться на трех занятиях подряд. При этом на одном занятии студенты построены в колонну по четыре, на следующем – в круг, затем – в шеренги лицом друг к другу и т. д. В этом случае занимающиеся воспринимают упражнения как совершенно новые, не устают от них, а мышцы выполняют ту же работу. Это важно, так как двигательная память формируется медленнее.

8. *Применение различных перемещений.* Введение игрового момента в выполнение общеразвивающих упражнений не только разнообразит их, но и настраивает студентов на более внимательное выполнение, слушание преподавателя, а также способствует развитию

двигательных качеств, стартовой реакции, воспитывает чувство коллективизма, ответственности и т. д. Варианты могут быть различны. Наиболее распространены следующие:

– построение в два круга в разных точках зала. Студенты выполняют общеразвивающие упражнения. По команде преподавателя круги меняются местами. Чтобы не было столкновений, необходимо заранее оговорить направление движения (по часовой стрелке, против часовой стрелки и т. д.) (рис. 104);

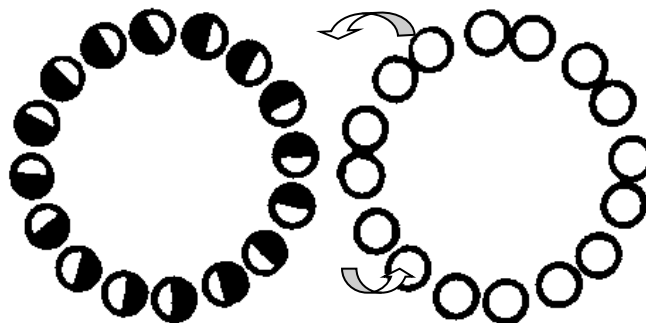


Рис. 104

– построение в две колонны. Этот вариант по типу известной подвижной игры «Черные и белые». Занимающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, по команде преподавателя, например, «черные!», они становятся преследуемыми и убегают. Задача «белых» - догнать и запятнать «черных» (рис. 105).

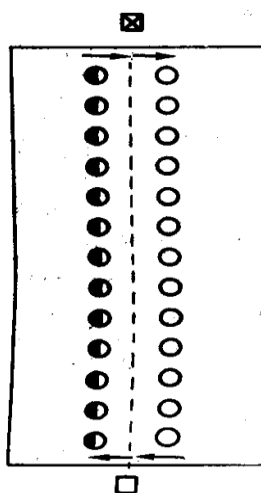


Рис. 105

### 1.2.6. Рекомендации по составлению комплексов упражнений

#### Ходьба и бег

Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека. Как виды спорта они отличаются от обычной ходьбы и бега большей скоростью, рациональной техникой движений, обеспечивающей экономичность физических усилий человека при максимальной их эффективности.

Они способствуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, помогают приобрести выносливость, повышают работоспособность организма.

Являясь прекрасным средством разностороннего физического развития представителей всех видов спорта, бег и ходьба могут быть прекрасным средством укрепления здоровья, активного отдыха, реабилитации больных, борьбы против гиподинамии. Бег и ходьба имеют, кроме этого, большое гигиеническое значение.

Представляем некоторые примерные комплексы общеразвивающих упражнений для занятий, задачи которых обучение и совершенствование видов бега и ходьбы.

#### Комплекс общеразвивающих упражнений № 1

1. И.п. – о.с.; 1 – правая назад на носок, руки вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же с левой.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1- поворот туловища направо, руки в стороны, ладони кверху; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево.
3. И.п. – о.с.; 1 – наклон; 2 – присед, руки на пояс; 3 – наклон; 4 – и.п.
4. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – выпад правой, руки вперед; 4 – и.п.; 5-8 – то же с левой.
5. И.п. – сомкнутая стойка, руки на пояс; 1-3 – три пружинистых выпада правой; 4 – прыжком смена положения ног; 5-8 – то же с левой.
6. И.п. – сед ноги врозь; 1 – наклон к правой; 2 – наклон; 3 – наклон к левой; 4 – и.п.
7. И.п. – сед упор сзади; 1– наклон, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – упор лежа сзади; 4 – и.п.
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед - наружу; 1 – мах правой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – мах левой к правой руке; 4 – и.п.
9. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – прыжком стойка скрестно правой; 2 – прыжком и.п.; 3 – прыжком стойка скрестно левой; 4 – прыжком и.п.
10. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – стойка на носках, руки вверх; 2 – и.п.

### Комплекс общеразвивающих упражнений № 2

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы вправо; 3 – наклон головы назад; 4 – наклон головы влево.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью; 1-2 – два пружинистых поворота туловища направо; 3-4 – то же влево.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – наклон влево, правая рука вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо.
4. И.п. – широкая стойка ноги врозь; 1-3 – три пружинистых наклона прогнувшись, руки в стороны; 4 – и.п.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – наклон к правой; 2 – наклон; 3 – наклон к левой; 4 – и.п.
6. И.п. – о.с.; 1 – выпад правой, левая рука вверх, правая в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же с левой.
7. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки к плечам; 1 – присед на правой, левая в сторону на пятку, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – присед на левой, правая в сторону на пятку, руки вверх; 4 – и.п.
8. И.п. – сомкнутая стойка, руки на пояс; 1 – прыжком стойка ноги врозь правой, руки вверх; 2 – прыжком и.п.; 3-4 – то же с левой; 5 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны; 6 – прыжком и.п.; 7 – прыжком стойка ноги врозь, руки вперед; 8 – прыжком и.п.
9. И.п. – узкая стойка ноги врозь; 1 – правую в сторону на носок, руки через стороны вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же с левой.

### Комплекс общеразвивающих упражнений № 3 (в кругу, кругах)

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь лицом в круг, взяться за руки; 1 – стойка на носках, руки вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – стойка ноги врозь спиной в круг, руки на плечи рядом стоящих; 1- наклон вправо; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево.
3. И.п. – сомкнутая стойка лицом в круг, руки на плечи рядом стоящих; 1 – наклон прогнувшись; 2 – присед; 3 – наклон прогнувшись; 4 – и.п.
4. И.п. – узкая стойка ноги врозь лицом в круг, руки на плечи партнерам; 1-4 – четыре круговых движения тазом вправо; 5-8 – то же влево.
5. И.п. – сомкнутая стойка спиной в круг, руки вверх, взяться за руки; 1 – выпад правой; 2 – и.п.; 3-4 – то же с левой.
6. И.п. – стойка ноги врозь лицом в круг, руки в стороны, взяться за руки; 1 – выпад влево; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо.
7. И.п. – сомкнутая стойка лицом в круг, руки на плечи рядом стоящих; 1 – мах правой; 2 – мах правой назад; 3 – мах правой; 4 – и.п.; 5-8 то же с левой.

8. И.п. – узкая стойка ноги врозь левым боком в круг, руки на плечи впереди стоящего; 1 – мах правой влево; 2 – мах вправо; 3 – мах правой влево; 4 – и.п.; 5–8 – то же с левой.

9. И.п. – стойка на правой, левая в сторону на носок лицом в круг, руки на плечи партнерам; 1–2 – два круговых движения стопой влево; 3–4 – то же вправо; 5–8 – то же с правой.

10. И.п. – присед лицом в круг, взявшись за руки; 1–4 – четыре прыжка в приседе вправо; 5–8 – то же влево.

11. И.п. – стойка ноги врозь спиной в круг, взяться за руки; 1 – правая назад на носок, руки вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.

### Прыжки

Прыжки – естественные виды физических упражнений, заключающиеся в преодолении вертикальных или горизонтальных препятствий.

Прыжки занимают важное место в легкой атлетике. Их выполняют как с места, так и с разбега, без помощи дополнительных приспособлений и с ними (прыжки с шестом).

Прыжки играют важную роль, как в физическом воспитании подрастающего поколения, так и в скоростно-силовой подготовке спортсменов.

Характерным для всех прыжков является кратковременность значительных нервно-мышечных усилий. Поэтому занятия прыжками способствуют развитию умения концентрировать усилия и владеть своим телом в пространстве, таких важных качеств, как «взрывная» сила, быстрота, ловкость, смелость. Прыжки являются лучшим упражнением для укрепления мышц ног и туловища, для приобретения прыгучести, необходимой не только легкоатлетам, но и представителям других видов спорта (акробатика, спортивные игры, тяжелая атлетика, гимнастика и др.).

Высокий результат в любом легкоатлетическом прыжке зависит от быстроты разбега, от быстроты и силы отталкивания, от умения владеть своим телом в полете.

Предлагаем примерные комплексы общеразвивающих упражнений для занятий, задачи которых обучение и совершенствование различных видов прыжков.

### Комплекс общеразвивающих упражнений № 4 (проходным способом)

1. 1 – шаг правой, руки вперед; 2 – шаг левой, руки вверх; 3 – шаг правой, руки в стороны; 4 – шаг левой, руки вниз, пальцы врозь.

2. 1–2 – два шага на носках, руки вверх; 3–4 – два шага на пятках, руки за голову; 5–6 – два шага на внешней стороне стопы, руки в стороны; 7–8 – два шага на внутренней стороне стопы, руки за спину.

3. 1–4 – 4 шага на носках, руки в стороны; 5–8 – 4 шага в полуприседе, руки вверх.

4. 1 – шаг правой, наклон; 2 – шаг левой, наклон; 3 – присед, руки вперед; 4 – сомкнутая стойка.

5. 1–2 – два приставных шага вправо; 3–4 – два наклона; 5–8 – то же влево.

6. 1 – выпад правой, поворот туловища направо, руки на пояс; 2 – сомкнутая стойка, руки на пояс; 3–4 – то же с левой.

7. 1 – поворотом налево выпад вправо, руки на правое колено; 2 – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны; 3 – наклон прогнувшись; 4 – поворотом направо сомкнутая стойка.

8. 1 – прыжком вперед стойка ноги врозь, руки на пояс; 2 – прыжком вперед о.с.

9. 1 – прыжком вперед стойка ноги врозь правой, левую руку вперед, правую в сторону; 2 – прыжком вперед о.с.; 3–4 – то же с левой.

10. 1–4 – четыре шага на носках, руки через стороны вверх; 5–8 – четыре шага на пятках, руки через стороны вниз.

### Комплекс общеразвивающих упражнений № 5

1. И.п. – сомкнутая стойка, руки к плечам; 1 – стойка на носках, руки вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс; 1–3 – три наклона; 4 – и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево.

4. И.п. – о.с.; 1–2 – два пружинистых выпада правой, руки на правое колено; 3–4 – поворот кругом и то же с левой.

5. И.п. – присед на правой, левая в сторону на пятку, руки на пояс; 1 – широкая стойка ноги врозь, руки вверх; 2 – присед на левой, правая в сторону на пятку, руки на пояс; 3 – широкая стойка ноги врозь, руки вверх; 4 – и.п.

6. И.п. – о.с.; 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – и.п.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед; 1 – мах правой к левой руке; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.

8. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад; 3 – прыжок вправо; 4 – прыжок влево.

9. И.п. – сомкнутая стойка; 1 – правая назад на носок, руки через стороны вверх (вдох); 2 – и.п.(выдох); 3–4 – то же с левой.

### Метания

Метание – вид физических упражнений, заключающийся в бросании или толкании специальных снарядов на дальность, используется человеком с давних времен.

Занятия метаниями, требующие проявления кратковременных, но значительных взрывных усилий, развивают у занимающихся силу и ловкость, быстроту и координацию движений, способствуют гармоническому физическому развитию, укрепляют мышцы ног, туловища, плечевого пояса и рук.



Вузовской программой предусматривается изучение метаний малого мяча и гранаты. На секционных занятиях возможно изучение толкания ядра, метания диска, копья и облегченного молота.

Главное внимание при обучении метаниям должно быть направлено на гармоничное развитие силы и быстроты с тем, чтобы обеспечить метателю силу ног, устойчивость и упругость поясницы, мощность мышц верхнего плечевого пояса и рук.

В учебно-тренировочном процессе основное внимание должно быть уделено совершенствованию техники избранного вида метания, где важное место занимает изучение отдельных элементов и фаз метания, а также целостного акта броска. Все средства обучения должны учитывать специфику того или иного метания, должны быть направлены на приобретение необходимых для него качеств.

Предлагаем примерные комплексы общеразвивающих упражнений для занятий, задачи которых обучение и совершенствование видов метаний.

### Комплекс общеразвивающих упражнений № 6 (в парах)

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь спиной друг к другу, взяться за руки; 1 – стойка на носках, руки через стороны вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – сомкнутая стойка спиной друг к другу, руки в стороны, взяться за руки; 1 – шаг правой; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.

3. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки вперед на плечи партнера; 1–3 – три пружинистых наклона; 4 – и.п.

4. И.п. – широкая стойка ноги врозь спиной друг к другу, хват за локти; 1–2 – два наклона вправо; 3–4 – то же влево.

5. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вперед – книзу, взяться за руки; 1 – поворот (первый вправо, второй влево); 2 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону.

6. И.п. – сомкнутая стойка лицом друг к другу, руки вперед, пальцы сцеплены; 1 – согнуть руки; 2 – и.п.

7. И.п. – узкая стойка ноги врозь спиной друг к другу, руки вверх, взяться за руки; 1 – выпад правой; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.

8. И.п. – сомкнутая стойка лицом друг к другу, руки вперед, взяться за руки; 1 – выпад вправо; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево.

9. И.п. – сед ноги врозь спиной друг к другу, хват за локти. 1 – поворот вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот влево; 4 – и.п.; 5 – первый – наклон, второй – упор лежа сзади на лопатках; 6 – и.п.; 7 – первый – упор лежа сзади на лопатках, второй – наклон; 8 – и.п.

10. И.п. – сомкнутая стойка спиной друг к другу, руки в стороны, взяться за руки; 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки вверх; 2 – прыжком и.п.

11. И.п. – узкая стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки на плечи партнеру; 1 – стойка на носках, руки вверх; 2 – и.п.

### Комплекс общеразвивающих упражнений № 7 (с малым мячом)

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке; 1 – наклон головы вперед, руки вверх, мяч переложить в правую руку; 2 – наклон головы вправо, руки в стороны, мяч в правой руке; 3 – наклон головы назад, руки вверх, переложить мяч в левую руку; 4 – наклон головы влево, руки в стороны, мяч в левой руке.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед - наружу, мяч в правой руке; 1 – бросок мяча в пол; 2 – ловля мяча левой рукой; 3 – бросок мяча в пол; 4 – ловля мяча правой рукой.

3. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке; 1 – поворот туловища направо; 2 – руки вниз, мяч передать сзади в левую руку; 3 – руки в стороны, мяч в левой руке; 4 – и.п.; 5–8 – то же влево.

4. И.п. – сомкнутая стойка, мяч в правой руке; 1 – шагом вправо стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке; 2 – наклон вправо, руки за голову, мяч в левую руку; 3 – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 – сомкнутая стойка, мяч в левой руке; 5–8 – то же влево.

5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, мяч вниз между ладоней; 1 – мяч вверх; 2 – наклон, положить мяч; 3 – широкая стойка ноги врозь, руки вверх; 4 – прыжком о.с.; 5 – прыжком широкая стойка ноги врозь, руки вверх; 6 – наклон, взять мяч между ладоней; 7 – мяч вверх; 8 – и.п.

6. И.п. – сомкнутая стойка, мяч в левой руке; 1 – выпад влево, руки вверх, переложить мяч в правую руку; 2 – сомкнутая стойка, мяч в правой руке; 3–4 – то же вправо.

7. И.п. – сомкнутая стойка, мяч вниз между ладоней; 1 – выпад правой с наклоном, положить мяч; 2 – сомкнутая стойка; 3 – выпад левой с наклоном, взять мяч; 4 – и.п.

8. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке; 1 – мах правой, бросок мяча в пол под ногой, ловля левой рукой; 2 – узкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке; 3–4 – то же с левой.

9. И.п. – узкая стойка ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – бросок мяча вверх; 2 – поворот на 360°; 3 – ловля мяча; 4 – узкая стойка ноги врозь, мяч в левой руке.

10. И.п. – стойка ноги врозь, мяч на полу между ступней; 1 – прыжком стойка ноги врозь правой; 2 – прыжком и.п.; 3 – прыжком стойка ноги врозь левой; 4 – прыжком и.п.

11. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны, ладони кверху, мяч в правой руке (вдох); 2 – согнуть сзади правую руку через плечо сверху, левую руку снизу, мяч переложить в левую руку (выдох); 3 – руки в стороны, ладони кверху, мяч в левой руке; 4 – согнуть сзади левую руку через плечо сверху, правую руку снизу, мяч переложить в правую руку.

### Комплекс общеразвивающих упражнений № 8 (на гимнастической стенке)

1. И.п. – сомкнутая стойка, хват руками на уровне плеч; 1 – стойка на носках; 2 – и.п.
2. И.п. – узкая стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке, руки хватом за рейку за головой; 1 – вис стоя прогнувшись; 2 – и.п.
3. И.п. – стоя левым боком к гимнастической стенке, хват левой рукой на уровне плеча, правой рукой над головой; 1–3 – три пружинистых наклона вправо; 4 – и.п.; 5–8 – то же, стоя правым боком.
4. И.п. – стойка ноги врозь лицом к стенке на расстоянии 1 шага, хват на уровне пояса; 1–3 – три пружинистых наклона прогнувшись; 4 – и.п.
5. И.п. – сомкнутая стойка на расстоянии полшага от стенки, хват на уровне плеч; 1 – упор стоя на согнутых руках; 2 – и.п.; 3 – вис присев; 4 – и.п.
6. И.п. – сомкнутая стойка лицом к стенке, хват на уровне пояса; 1 – выпад влево; 2 – и.п.; 3 – выпад вправо; 4 – и.п.
7. И.п. – сомкнутая стойка лицом к стенке на расстоянии шага, хват на уровне плеч; 1–3 – три пружинистых выпада правой на 6 рейку; 4 – и.п.; 5–8 – то же, с левой.
8. И.п. – узкая стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке, хват на уровне головы; 1 – вис прогнувшись; 2 – и.п.
9. И.п. – стойка на правой, левая в сторону на носок, лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч; 1 – мах левой вправо; 2 – мах влево; 3 – мах левой вправо; 4 – и.п.; 5–8 – то же, с правой.
10. И.п. – вис присев лицом к стенке на расстоянии шага; 1 – стойка на правой, мах левой назад; 2 – и.п.; 3 – стойка на левой, мах правой назад; 4 – и.п.
11. И.п. – упор стоя, хват на уровне плеч; 1 – прыжок на 3-ю рейку в вис присев; 2 – соскок в и.п.
12. И.п. – узкая стойка ноги врозь, лицом к стенке, хват на уровне груди; 1 – левая в сторону на носок, поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – правая в сторону на носок, поворот головы налево; 4 – и.п.

### Комплекс общеразвивающих упражнений № 9 (с гимнастической палкой)

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь, палка за голову; 1 – левая назад на носок, палка вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же, с правой.
2. И.п. – стойка ноги врозь, палка вперед; 1 – поворот туловища направо; 2 – и.п.; 3–4 – то же, налево.
3. И.п. – стойка ноги врозь, палка вниз; 1 – палка вверх; 2 – наклон вправо; 3 – стойка ноги врозь, палка вверх; 4 – и.п.; 5–8 – то же, влево.

4. И.п. – сомкнутая стойка, палка вниз; 1 – присед, палка вперед; 2 – наклон; 3 – присед, палка вверх; 4 – и.п.

5. И.п. – узкая стойка ноги врозь, палка за голову; 1 – наклон прогнувшись, палка вверх; 2 – и.п.; 3 – наклон вправо, палка вверх; 4 – и.п.; 5 – наклон назад, палка вверх; 6 – и.п.; 7 – наклон влево, палка вверх; 8 – и.п.

6. И.п. – сед, палка вперед; 1 – сед согнув ноги, палка вверх; 2 – перемах в сед углом, палка под ногами; 3 – перемах назад в сед согнув ноги, палка вверх; 4 – и.п.

7. И.п. – широкая стойка ноги врозь, палка впереди вертикально на полу, хват двумя руками; 1 – присед на левой, правая в сторону на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же, с правой.

8. И.п. – сомкнутая стойка, палка вниз; 1 – равновесие на правой, палка вверх-вперед; 2 – и.п.; 3 – равновесие на левой, палка вверх-вперед; 4 – и.п.; 5 – боковое равновесие на правой, палка вверх; 6 – и.п.; 7 – боковое равновесие на левой, палка вверх; 8 – и.п.

9. И.п. – сомкнутая стойка, палка вниз; 1 – прыжком стойка ноги врозь, палка вверх; 2 – прыжком и.п.

10. И.п. – узкая стойка ноги врозь, палка вниз; 1 – правая в сторону на носок, палка вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же, с левой.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений № 10 (со скакалкой)**

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое вниз; 1 – выкрутом левой рукой вправо-вверх скакалка вертикально сзади; 2 – выкрутом левой рукой скакалка назад-книзу (рис. 106, 1); 3 – выкрутом правой рукой назад-кверху скакалка вертикально сзади; 4 – выкрутом правой рукой вперед-вниз – и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь на скакалке, скакалка натянута вперед; 1–3 – три пружинистых наклона прогнувшись, руки в стороны; 4 – и.п. (рис. 106, 2).

3. И.п. – сомкнутая стойка, скакалка, сложенная вчетверо, на шее; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, скакалка вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же, влево (рис. 106, 3).

4. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое сзади; 1 – выпад вправо, скакалка вертикально, правая рука вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же, с левой (рис. 106, 4).

5. И.п. – сед, скакалку зацепить петлей за стопы, концы скакалки намотать на кисти; 1 – натягивая скакалку руки в стороны, сед углом; 2 – и.п. (рис. 106, 5).

6. И.п. – лежа на спине, скакалка, сложенная вчетверо на бедрах; 1 – согнуть ноги вперед, перемах, скакалка под бедрами (рис. 106, 6); 2 – ноги вперед, скакалка вниз; 3 – согнуть ноги вперед, обратный перемах, скакалка вперед; 4 – и.п.

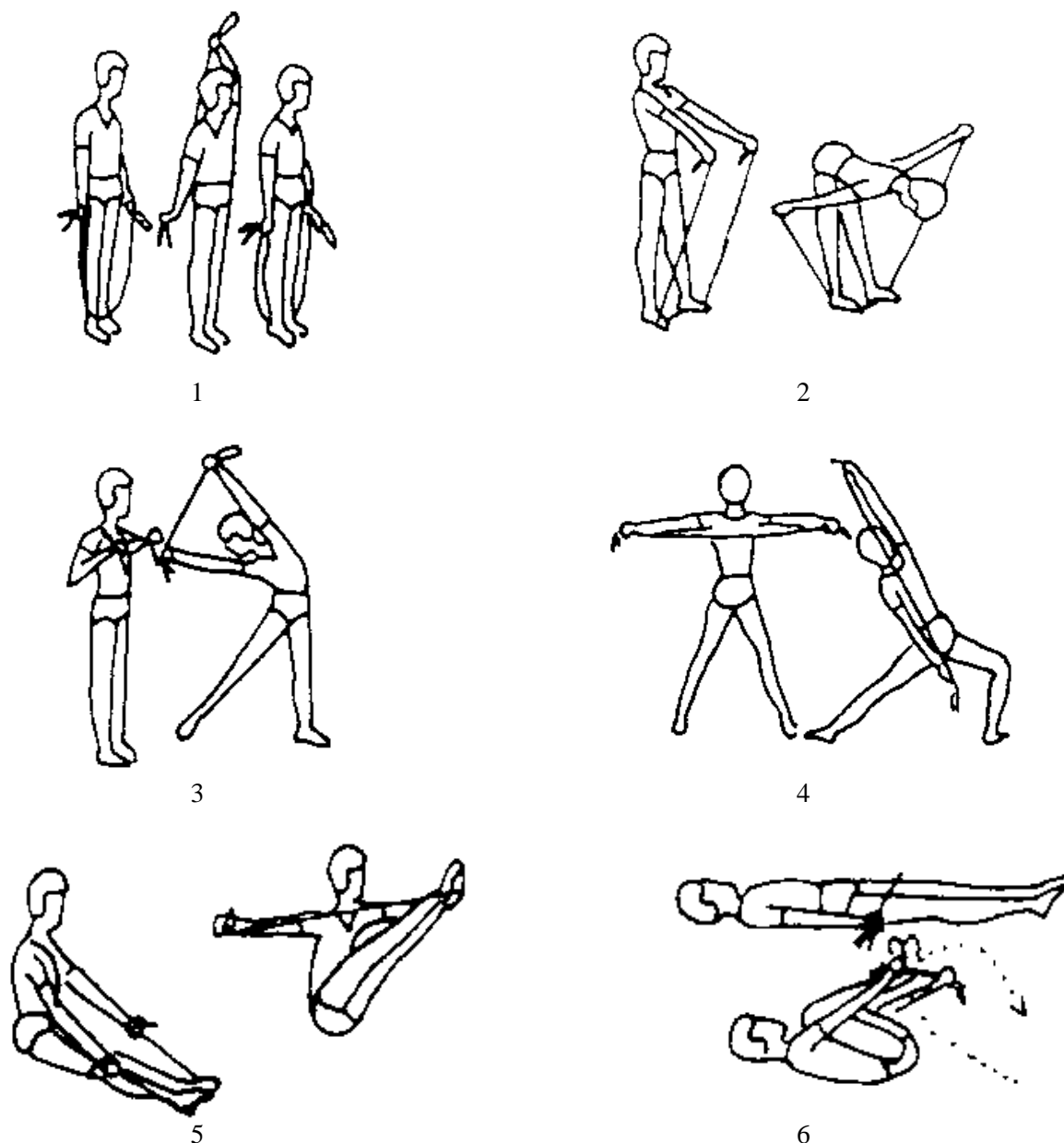


Рис. 106

7. И.п. – узкая стойка ноги врозь, правая на скакалке, руки вперед; 1 – натягивая скакалку правая вперед, руки в стороны; 2 – и.п., левая на скакалку; 3–4 – то же, с левой.

8. И.п. – сомкнутая стойка, скакалка сзади; 1 – прыжок на двух, вращая скакалку вперед; 2 – прыжок на левой, правую согнуть вперед, вращая скакалку вперед; 3 – прыжок на двух, вращая скакалку вперед; 4 – прыжок на правой, левую согнуть вперед, вращая скакалку вперед (рис. 107).

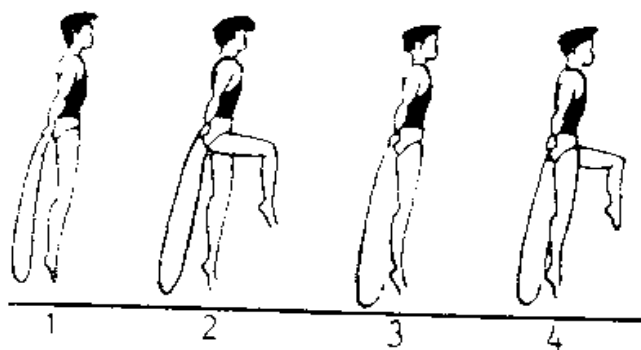


Рис. 107

9. И.п. – сомкнутая стойка, скакалка сзади; 1 – прыжок на двух, вращая скакалку вперед; 2 – прыжок на двух, со скрестным вращением скакалки вперед; 3 – прыжок на двух, вращая скакалку назад; 4 – прыжок на двух, со скрестным вращением скакалки назад (рис. 108).

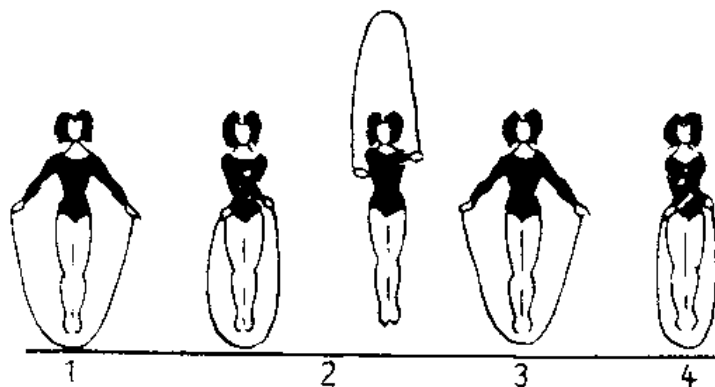


Рис. 108

10. И.п. – сомкнутая стойка, скакалка спереди; 1 – круг скакалкой вперед слева; 2 – круг скакалкой вперед справа; 3 – прыжок на двух, со скрестным вращением скакалки вперед; 4 – прыжок на двух, со скрестным вращением скакалки назад (рис. 109).

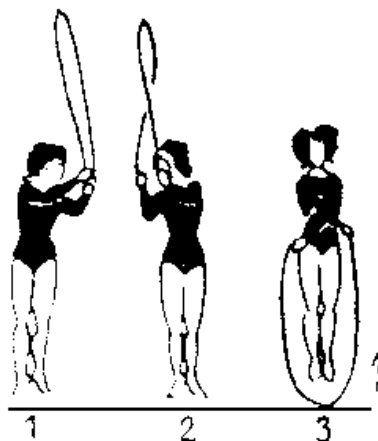


Рис. 109

11. И.п. – сомкнутая стойка, скакалка спереди; 1 – круг скакалкой вперед слева; 2 – круг скакалкой вперед справа; 3 – прыжок на двух, со скрестным вращением скакалки вперед; 4 – прыжок на двух, со скрестным вращением скакалки назад (рис. 110).

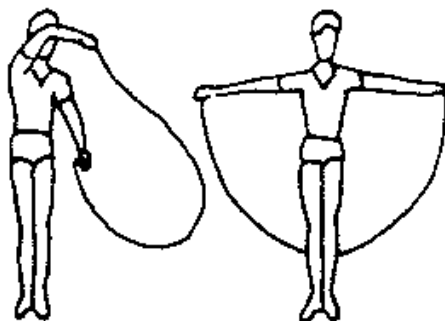


Рис. 110

12. И.п. – узкая стойка ноги врозь, скакалка спереди; 1–2 – выкрутом правой назад руки в стороны, скакалка сзади (рис. 110); 3–4 – выкрутом левой вперед – и.п.

### Комплекс общеразвивающих упражнений № 11 (с набивным мячом)

Вес мяча 1–5 кг, в зависимости от возраста и пола занимающихся.

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь, мяч перед грудью; 1 – левая в сторону на носок, мяч вперед; 2 – и.п.; 3–4 – то же, с правой.

2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вниз; 1 – поворот туловища направо, мяч вперед; 2 – и.п.; 3–4 – то же, налево.

4. И.п. – широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон прогнувшись; 2 – и.п.; 3 – наклон назад; 4 – и.п.

5. И.п. – сомкнутая стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой, мяч вверх; 2 – и.п.; 3 – выпад левой, мяч вверх; 4 – и.п.; 5 – выпад вправо, мяч вперед; 6 – и.п.; 7 – выпад влево, мяч вперед; 8 – и.п.

6. И.п. – сед ноги врозь, мяч вперед; 1 – наклон к правой, коснуться мячом стопы; 2 – наклон; 3 – наклон к левой, коснуться мячом стопы; 4 – и.п.

7. И.п. – сед, мяч зажат между стопами; 1 – сед согнув ноги; 2 – сед углом; 3 – сед согнув ноги; 4 – и.п.

8. И.п. – лежа на животе, мяч вверх; 1 – лежа прогнувшись, мяч вверх; 2 – лежа прогнувшись, мяч за голову; 3 – лежа прогнувшись, мяч вверх; 4 – и.п.

9. И.п. – сомкнутая стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжком стойка ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжком и.п.

10. И.п. – узкая стойка ноги врозь, мяч вперед; 1 – руки в стороны, мяч на правой кисти; 2 – и.п.; 3–4 – то же, влево.

### Комплекс общеразвивающих упражнений № 12 (с гантелями)

Вес гантели 1–4 кг, в зависимости от возраста и пола занимающихся.

1. И.п. – сомкнутая стойка; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

2. И.п. – сомкнутая стойка; 1 – наклон прогнувшись, руки вверх; 2 – сомкнутая стойка, руки вверх (рис. 111, 1); 3 – наклон прогнувшись, руки в стороны; 4 – и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь, левая рука к плечу; 1 – правая рука к плечу, левая рука вниз; 2 – и.п. (рис. 111, 2).

4. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вверх; 1 – присед, руки к плечам; 2 – и.п.; 3 – присед на полной стопе, руки вперед; 4 – и.п.

5. И.п. – стойка ноги врозь; 1 – наклон вправо, согнуть левую руку назад; 2 – и.п.; 3 – наклон влево, согнуть правую руку назад; 4 – и.п. (рис. 111, 3).

6. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверх; 1 – наклон, руки вперед-книзу; 2 – и.п. (рис. 111, 4).

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же, влево (рис. 111, 5).

8. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вперед; 1 – полуприсед, руки дугами вниз назад; 2 – руки дугами вниз-вперед – и.п. (рис. 111, 6).

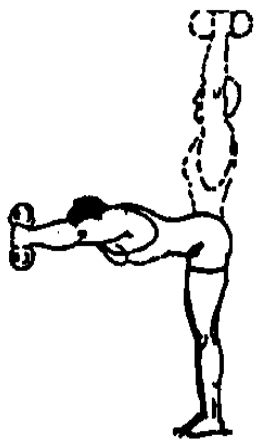
9. И.п. – стойка ноги врозь; 1 – наклон прогнувшись, руки назад-книзу; 2 – и.п. (рис. 111, 7).

10. И.п. – сомкнутая стойка; 1-3 – три пружинистых выпада правой, руки вверх; 4 – и.п.; 5–8 – то же, с левой (рис. 111, 8).

11. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; 1 – прыжком стойка скрестно правой, руки вверх; 2 – прыжком и.п.; 3 – прыжком стойка скрестно левой, руки вверх; 4 – и.п.; 5 – прыжком стойка ноги врозь правой, руки вперед; 6 – прыжком и.п.; 7 – прыжком стойка ноги врозь левой, руки вперед; 8 – прыжком и.п.

12. И.п. – стойка ноги врозь, руки скрестно; 1 – дугами вверх-наружу руки в стороны-вверх; 2 – дугами вовнутрь-книзу и.п. (рис. 111, 9).





1



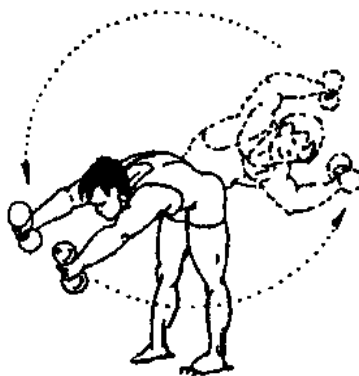
2



3



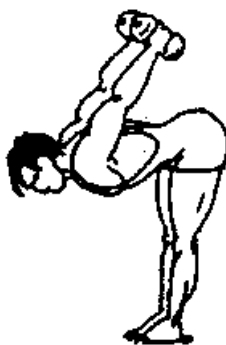
4



5



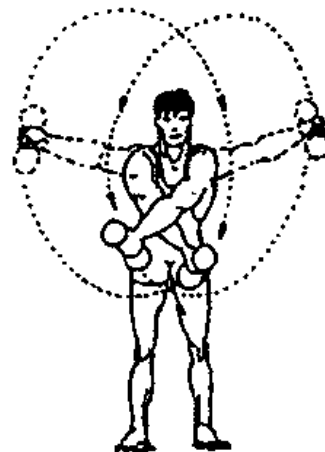
6



7



8



9

Рис. 111

### 1.3. Третья часть разминки – специальные упражнения

#### 1.3.1. Специальные упражнения и правила их выполнения

Специальные упражнения направлены на закрепление и совершенствование целостного действия.

Обычно специальные упражнения представляют собой элемент, часть или «связку» нескольких движений, взятых из данного вида легкой атлетики. Необходимо, чтобы по кинематической и динамической характеристикам движений, а также по психологической направленности специальные упражнения подходили бы возможно ближе к изучаемому виду легкой атлетики или его части. Специальные упражнения выполняются со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанга и др.), на снарядах и со снарядами (барьеры, канат и др.) и без снарядов, на тренажерах и специальных устройствах, позволяющих проявить предельные усилия, сверх максимальную быстроту, наибольшую амплитуду, создать мощные локальные воздействия. Могут использоваться конструкции, позволяющие совершенствовать технику бега, прыжков и метаний.

Постоянное соблюдение правил выполнения специальных упражнений поможет развивать физические качества с наибольшим эффектом, а также успешно овладевать экономичной техникой, красотой и свободой движений.

Первое правило – с ростом числа повторений любых упражнений, увеличением длительности их выполнения повышается общая выносливость, а с возрастанием длительности и интенсивности выполнения развивается специальная выносливость.

Второе правило – при преодолении внешних сопротивлений с умеренным напряжением мышц развиваются силовые качества участвующих в данном движении мышц – силовая выносливость.

Третье правило – выполнение любых упражнений с наибольшей амплитудой движений развивает гибкость и сопутствующую легкость, а с возможно большей скоростью и темпом повторений – максимальную быстроту и скорость передвижения.

Четвертое правило – чем большее число мышечных групп участвует в избранном упражнении (при высоком темпе выполнения), тем больше совершенствуется общая выносливость, при умеренном напряжении мышц – силовая выносливость, а при возрастании темпа и интенсивности – скоростная выносливость.

Пятое правило – выполнение упражнений с участием значительного числа мышечных групп, быстрой сменой условий и последовательности их напряжения и расслабления способствует согласованности в работе мышц и мышечных групп, совершенствуют регуляторные механизмы, улучшают координацию, ловкость в движениях и равновесие.

Шестое правило – постоянный контроль мышечных ощущений, а также двигательная память способствуют при выполнении различных упражнений на силу, быстроту и выносливость овладению управлением в расслаблении мышц, не участвующих в работе, а также мышц – антагонистов.

Выполнение специальных упражнений при соблюдении рассмотренных правил вызывает взаимодействие различных воздействий, и откликов на них организма – приспособительных реакций, в результате которых формируются подчиненные связи и взаимосвязи между развиваемыми физическими качествами.

На занятиях по легкой атлетике в высшем учебном заведении наиболее распространены и приемлемы следующие специальные беговые и прыжковые упражнения (часто называемые «школой движений» или «азбукой бега»):

- семенящий бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- бег скрестным шагом (скрестно)
- бег с высоким подниманием бедра с одновременным захлестыванием голени назад;
- бег с высоким подниманием бедра, с последующим выхлестыванием голени (маховый бег или «колесо»);
- «перекат» (прыжки перекатом с пятки на носок);
- прыжки «в шаге»;
- прыжки «в шаге через шаг»;
- многоскоки;
- скачки на одной ноге.

На одном занятии рекомендуется использовать 4–6 упражнений. После этих упражнений обычно выполняют бег с ускорением (2–4 раза по 20–40 метров) в различных вариантах:

- бег с постепенно увеличивающейся скоростью;
- бег с ускорением, добиваясь на последних метрах дистанции скорости близкой к максимальной;
- бег с «переключением» скорости;
- бег с высокого старта;
- бег с низкого старта;
- старты из различных положений: из упора присев, из приседа, из упора лежа, из положения лежа на спине, из седа, из стойки на коленях и т. д.

### 1.3.2. Методика обучения специальным упражнениям легкоатлета

#### Семенящий бег

*Средства:*

1. Показ выполнения семенящего бега (рис. 112).



Рис. 112

2. И.п. – стойка ноги врозь. Небольшие прыжки вверх на двух ногах, не сгибая ног в коленных суставах, отталкиваясь только стопой (рис. 113).

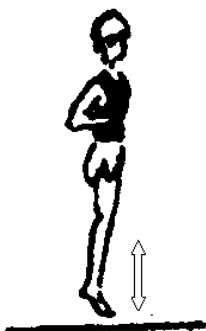


Рис. 113

3. И.п. – то же. 1 – стойка на носках; 2 – и.п.; 3 – стойка на пятках; 4 – и.п.
4. То же, но выполнить перекатом через стопу за счет активного движения тазом (вперед – назад).
5. И.п. – то же. Попеременное сгибание и разгибание ног на месте, приподнимая пятку согнутой ноги от опоры.
6. То же, но с небольшим продвижением вперед.
7. То же, но нога разгибается активно и ставится на опору с передней части стопы.
8. Упражнение 7 выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.
9. Упражнение 7 выполнить на наклонной дорожке (вверх и вниз).
10. Упражнение 7 выполнить: руки свободно опущены вдоль туловища руки согнуты в локтевых суставах.
11. Семенящий бег на отрезках до 40 метров с переходом в бег («обычный»).

### Бег с высоким подниманием бедра

*Средства:*

1. Показ выполнения бега с высоким подниманием бедра (рис. 114).



Рис. 114

2. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
3. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (рис. 115).



Рис. 115

4. Подъем на ногу, стоящей на возвышении, с последующим подниманием другой ноги бедром вверх (рис. 116).



Рис. 116

5. Вбегание по ступенькам лестницы (рис. 117).



Рис. 117

6. Бег с высоким подниманием бедра в упоре (рис. 118).



Рис. 118

7. Бег с высоким подниманием бедра, продвигаясь левым (правым) боком вперед.

8. И.п. – лежа на спине, попеременное подтягивание коленей к груди.

9. И.п. – стойка на лопатках. Беговые движения ногами («велосипед») (рис. 119).



Рис. 119

10. И.п. – упор стоя у гимнастической стенки. Подъем бедра, преодолевая сопротивление амортизатора (рис. 120).

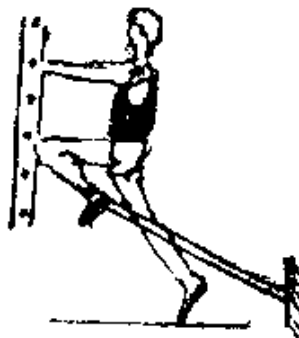


Рис. 120

11. Поднимание бедра с отягощением (диск от штанги, мешок с песком, гиря и пр.) (рис. 121).



Рис. 121

12. Бег в упоре с сопротивлением (рис. 122).



Рис. 122

13. Бег с высоким подниманием бедра на отрезках до 60 метров с переходом в бег («обычный»): а) руки опущены вдоль туловища; б) руки согнуты в локтевых суставах.

**Бег с захлестыванием голени**

*Средства:*

1. Показ выполнения бега с захлестыванием голени (рис. 123).

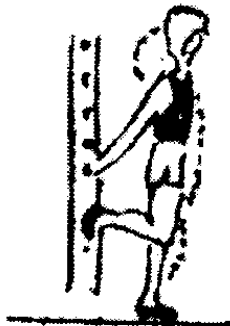


Рис. 123

2. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке на одной ноге (на расстоянии 50 см), другую согнуть в коленном суставе и зацепить стопой за рейку на уровне таза. Приседания на опорной ноге (рис. 124).



Рис. 124

3. Бег с захлестыванием голени на месте.
4. То же, но с продвижением вперед.
5. Бег с захлестыванием голени на отрезках до 60 метров с переходом в бег («обычный»): а) руки опущены вдоль туловища; б) руки согнуты в локтевых суставах.

**«Пережат»**

*Средства:*

1. Показ выполнения упражнения «пережат».
2. И.п. – стойка ноги врозь. Пережат с пяток на носки и обратно.



3. Ходьба по прямой перекатом с пятки на носок, поднимая маховую ногу бедром вперед.
4. То же, но в прыжке.
5. Выполнить упражнение на отрезках до 60 метров с переходом в бег («обычный»).

### «Многоскоки»

*Средства:*

1. Показ выполнения упражнения «многоскоки».
2. И.п. – стоя на одной ноге, другая чуть приподнята над опорой. Прыжки на месте с быстрой сменой положения ног.
3. То же, но с последующим продвижением вперед.
4. Выполнить упражнение на отрезках до 40 метров с последующим переходом в бег («обычный»).

### Прыжки «в шаге»

*Средства:*

1. Показ выполнения упражнения прыжки «в шаге» (рис. 125).



Рис. 125

2. И.п. – выпад правой. Прыжки со сменой положения ног на месте (рис. 126).



Рис. 126

3. То же, но с продвижением вперед.
4. Прыжки «в шаге» по отметкам.

5. Прыжки «в шаге» через набивные мячи (расстояние 1–2 м).
6. Выполнить упражнение на отрезках до 60 метров с переходом в бег («обычный»).

### **Прыжки «в шаге через шаг»**

*Средства:*

1. Показ выполнения упражнения прыжки «в шаге через шаг».
2. Ускорения на отрезках до 60 метров.
3. Прыжки «в шаге» на отрезках до 40 метров.
4. Прыжки «в шаге» через один беговой шаг, отталкиваясь больше вперед-вверх.
5. Прыжки «в шаге через шаг», отталкиваясь больше вперед.
6. Прыжки «в шаге через шаг» на отрезках до 60 метров с переходом в бег («обычный»).

## 2. КОНСПЕКТ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

Записи в конспекте должны быть краткими, но достаточно полными по смысловому содержанию; допустимы сокращения слов, которые приняты в русском языке и специальной терминологии.

В первой графе обозначаются части занятия, и их продолжительность с учетом возможности варьирования времени в 1–2 мин.

Во второй графе записываются упражнения в соответствии с очередностью их выполнения на занятии (начиная с начального построения), а также действия преподавателя (сообщение задач занятия и теоретических сведений).

В третьей графе обозначаются: все передвижения – в метрах или минутах; общеразвивающие упражнения, эстафеты, целостные двигательные действия (прыжок в длину, метания и пр.) – в количестве раз исполнения; перестроения – в количестве раз или во времени (когда используются однократно); игры – во времени. При этом целесообразно сочетать перечисленные показатели таким образом, чтобы в записи была наиболее полно выражена величина нагрузки по объему и интенсивности в совокупности.

Заполнение графы четвертой заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены методические приемы, используемые при обучении конкретным упражнениям, выделены наиболее важные детали техники упражнений, на которые следует обратить особое внимание в процессе обучения, даны указания по предупреждению типичных ошибок и т. п. В этой же графе фиксируются и методы нравственного воздействия. Например, использование положительных примеров поведения занимающихся, отношения к работе, проявления моральных и волевых качеств и др. Здесь же указываются темп, характер бега и ходьбы, способы организации деятельности занимающихся (построения, перестроения и т. п.), порядок смены мест занятий и видов упражнений, подготовки и уборки инвентаря и т. д.; намечаются методы проверки и оценки качества учебной работы занимающихся; записывается содержание домашних заданий. Записи могут быть пояснены рисунком, схемой и пр.

Примерный конспект подготовительной части занятия по легкой атлетике для \_\_\_\_\_ группы

Место проведения: стадион

Дата «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

Ф.И.О. проводящего \_\_\_\_\_

Кол-во занимающихся \_\_\_\_\_ человек

Тип занятия \_\_\_\_\_

Задачи занятия: 1. Обучение технике бега по прямой.

2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

3. Развитие координационных способностей.

Инвентарь и оборудование \_\_\_\_\_

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	1. Построение	1–3 мин	В одну шеренгу.
	2. Приветствие		
	3. Сообщение задач занятия		
	4. Строевые упражнения	15–30 сек	Повороты направо, налево, кругом.
	5. Ходьба	20–30 м	
	6. Ходьба перекатом с пятки на носок	20–30 м	Подготовка к беговой работе.
	7. Бег в медленном темпе	3–6 мин	В колонну по одному.
	Перестроение	15–20 сек	В круг в движении.
	8. Комплекс ОРУ:		Упражнения выполняются на месте.
	1) И.п. – о.с. 1 – правую в сторону на носок, руки вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.	6–8 раз	Спина прямая, смотреть вверх.
	2) И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот туловища направо, руки за голову; 2 – и.п.; 3–4 – то же налево.	4–6 раз	Локти в стороны, смотреть прямо.
	3) И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–3 – три наклона прогнувшись, руки вперед; 4 – и.п.	4–6 раз	Ноги не сгибать, спина прямая, смотреть вперед.
	4) И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки за спину. 1 – наклон, руки назад; 2 – присед, руки вверх; 3 – наклон, руки назад; 4 – и.п.	2–4 раза	При наклоне ноги не сгибать.
	5) И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – мах правой к левой руке; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.	4–6 раз	Мах выше, коснуться стопой ладони, опорная нога прямая.
6) И.п. – сомкнутая стойка, руки на пояс. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – выпад правой, руки вперед; 4 – и.п.; 5–8 – то же с левой.	2–4 раза	Спина прямая. Выпад глубже. Смотреть прямо.	
7). И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – мах вправо; 2 – и.п.; 3 – согнуть правую вперед; 4 – и.п.; 5–8 – то же с левой.	2–4 раза	Во время выполнения опорная нога прямая. Удерживать равновесие.	

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	8) И.п. – сомкнутая стойка, руки на пояс. 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком стойка скрестно правой, руки за голову; 3 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны; 4 – прыжком и.п.; 5–8 – то же с левой.	4–6 раз	Выполняется медленно, с постепенным увеличением темпа.
	9). И.п. – узкая стойка ноги врозь. 1 – правую вперед на носок, руки через стороны вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.	4–6 раз	На счет 1 – вдох. На счет 2 – выдох.
	Перестроение	15–30 сек	Из колонны по одному, в колонну по три поворотом в движении.
	9. Спец. беговые упражнения: 1) «Перекат»	2 x 30 м	Верхний плечевой пояс расслаблен. Один раз выполнить с акцентом на отталкивание вверх, второй раз – вперед.
	2) Бег с высоким подниманием бедра	2 x 30 м	Работа рук активная, как при беге. Спина прямая.
	3) Бег с захлестыванием голени	2 x 30 м	Голень сгибать максимально. Туловище немного наклонено вперед.
	4) Прыжки «в шаг»	2 x 30 м	Отталкивание выполнять вверх-вперед.
	5). Семенящий бег	2 x 30 м	Верхний плечевой пояс расслаблен, движение стопой перекатом с носка на пятку.
	6) Ускорения:		Выполняется с высокого старта.
	– с постепенным увеличением скорости	2 x 40 м	
	– с «переключением» скорости	2 x 40 м	
	Перестроение	15–30 сек	Для проведения основной части занятия.

### 3. ГДЕ ЕЩЕ МОЖНО ПРИМЕНИТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

#### 3.1. Содержание и структура самостоятельных занятий

Самостоятельные занятия схематично представляют собой следующее. Перед студентом ставится определенная цель, например, улучшить свой результат в подтягивании. Студент должен сам подобрать средства, спланировать тренировки, обеспечить себе соответствующие условия, самостоятельно контролировать свое состояние и через определенные им самим промежутки времени анализировать получаемые результаты и в зависимости от этого корректировать свою деятельность. Преподаватель может рекомендовать студенту примерные комплексы упражнений для самостоятельных занятий, но выбрать из этих комплексов необходимое с учетом своих индивидуальных особенностей студент должен сам.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки и самостоятельных занятий являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка, дорожки здоровья, плавание, ходьба на лыжах, велосипедные прогулки, различные виды гимнастики (в том числе ритмическая, атлетическая и т. д.), спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах и т. д.

Структура самостоятельного занятия выглядит следующим образом: подготовительная часть (разминка); основная часть; заключительная часть.

Подготовительная часть обычно начинается с ходьбы и медленного бега, разновидностей бега (приставными шагами, скрестно и др.). При выполнении комплексов общеразвивающих упражнений на самостоятельных занятиях студенты могут придерживаться следующей схемы. В начале комплекса – общеразвивающие упражнения типа разминки: движения рук с постепенно увеличивающейся амплитудой, наклоны и круговые движения головы, наклоны и круговые движения туловища, приседания и махи ногами вперед, в стороны, назад, прыжки (подскоки) на месте, ходьба на месте или упражнения на восстановление дыхания. Каждое упражнение разминки выполняется 6–8 раз. Если в комплексе имеются особо трудные упражнения, следует специально к ним подготовиться.

В основной части занятия (при повторении упражнений выбранного комплекса) желательно планировать следующую их очередность: упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости (если в комплексе в одинаковой мере присутствуют упражнения для развития всех основных физических качеств). Но чаще

комплексы составляются с преимущественной направленностью на какие-либо определенные качества (отстающие).

В конце занятия следует предусмотреть упражнения, способствующие постепенной перестройке работы систем функций организма от напряженной деятельности к спокойному состоянию.

### 3.2. Формы самостоятельных занятий

Существуют три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

*Утренняя гигиеническая гимнастика* включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статистического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, экспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать её до средних величин.

Между сериями из 2–3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20–30 с).

Дозировка физических упражнений, т. е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается:

– изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед – вниз, не сгибая ног в коленях, с касанием руками пола, легче выполнить в исходном положении «ноги врозь», и труднее в исходном положении «сомкнутая стойка» («ноги вместе»);

– изменением амплитуды движений;

– ускорением или замедлением темпа;

– увеличением или уменьшением числа повторений упражнений;

– включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп;

– увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики

рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

*Упражнения в течение учебного дня* выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10–15 мин через каждые 1–1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

*Самостоятельные тренировочные занятия* можно проводить индивидуально или в группе 3–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3–5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений и т. д. Не допускается также отставание от группы отдельных занимающихся. Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1–1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровню тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2–3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее, чем за час до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

### 3.3. Возрастные особенности содержания занятий

С возрастом в процессе старения организма наступают изменения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; двигательного аппарата и мышц; происходит нарушение обмена веществ – все это приводит к ограничению двигательной активности. Ухудшается адаптация организма к различным физическим нагрузкам. Нарушается способность выполнять силовые упражнения и движения со сложной координацией. Возрастное уменьшение количества воды, калия и кальция в мышечной ткани приводит к потере эластичности.

С учетом возрастных изменений для лиц 17–29 лет, имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющим



среднюю физическую подготовленность – занятия общей физической подготовкой; для лиц с низкой физической подготовленностью – занятия с оздоровительной направленностью.

### 3.4. Особенности самостоятельных занятий для женщин

Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях мужчин. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения, в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

Даже для хорошо физически подготовленных студенток рекомендуется исключить упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки в глубину, поднимание больших тяжестей и другие, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует плавно увеличивать тренировочную нагрузку, также плавнее доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Упражнения с отягощениями применяются с небольшими весами, сериями по 8-12 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

### 3.5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Самоконтроль – это наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, изменением физического развития, двигательной подготовленности, влиянием занятий физическими упражнениями функции органов дыхания, кровообращения и др. Самоконтроль необходим для того, чтобы корректировать свои действия в зависимости от того, как сказываются занятия на организме занимающегося. Существуют несколько видов самоконтроля: во время каждого занятия и через определенные промежутки времени (несколько недель, несколько месяцев).

Самостоятельно занимаясь физическими упражнениями, студенты должны следить за своим самочувствием и во время занятия подсчитывать количество и темп повторения упражнений или замечать время, в течение которого их выполняли. Подсчет и запись количества упражнений во время самостоятельных занятий позволят, анализируя изменения результатов, грамотно планировать тренировки.

Женщинам при занятиях физическими упражнениями и спортом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием занятий на течение менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений необходимо обращаться к врачу.

Женщинам противопоказаны физические нагрузки, спортивная тренировка и участие в спортивных соревнованиях в период беременности. После родов к занятиям физическими упражнениями и спортом рекомендуется приступать не ранее чем через 8–10 месяцев.

Самоконтроль за частотой сердечных сокращений. Частота сердечных сокращений является важным показателем, характеризующим состояние организма. Поэтому нужно научить или напомнить студентам, как подсчитывать свой пульс перед самостоятельными занятиями и после выполнения упражнений. Нужно объяснить им, что влияние занятий физическими упражнениями может быть, как положительным, так и отрицательным. Для того чтобы не причинить себе вреда, и нужен самоконтроль за нагрузкой.

Существует несколько способов измерения ЧСС (рис. 127):

- тремя пальцами на запястье;
- большим указательным пальцем на шее (сонная артерия);
- кончиками пальцев на виске (височная артерия);
- приложив ладонь к груди области сердца.



Рис. 127

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Упражнения на осанку

1. И.п. – сед скрестно правой (левой), спина прямая, руки сзади (вперед); 1 – наклон головы вправо; 2 – влево. Выполнять медленно, 5–10 раз.

2. И.п. – то же; 1 – поворот головы вправо, удерживать позу 3–5 сек; 2 – и.п.; 3–4 – тоже влево. Выполнять 4–6 раз.

3.И.п. – то же. 1 – плечи вперед; 2 – то же назад. Выполнять 10–15 раз (рис. 128, 1).

4. И.п. – стойка на четвереньках, спина круглая, голова вниз; 1 – прогнуться в спине, голову вверх; 2 – и.п. Выполнять 10–15 раз (рис. 128,2).

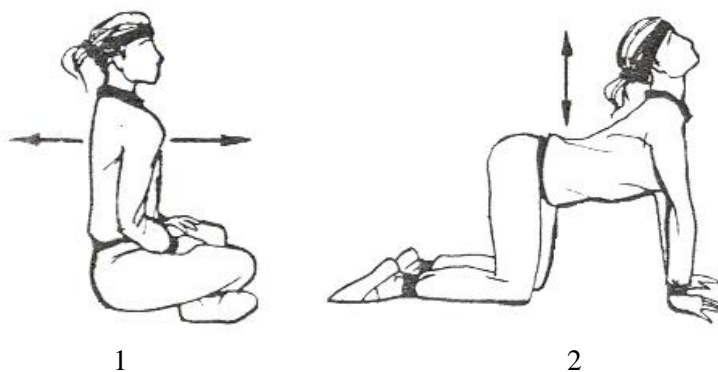


Рис. 128

5. И.п. – упор лежа на согнутых руках, ноги вместе; 1–2 – упор лежа на бедрах (рис. 129); 3–4 – и.п. Выполнять 4–6 раз.

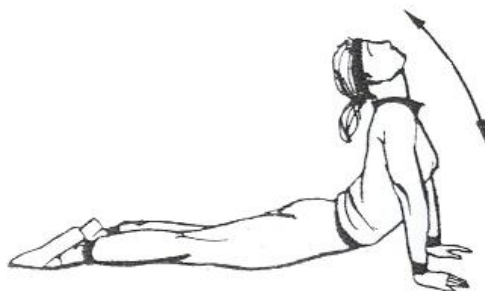


Рис. 129

6. И.п. – упор лежа на согнутых руках, ноги врозь; 1–2 – медленно выпрямляя руки поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь, прогнуться в спине как можно больше; 3–6 удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу; 7–8 – и.п.; 9–16 – то же в другую сторону (рис. 130).

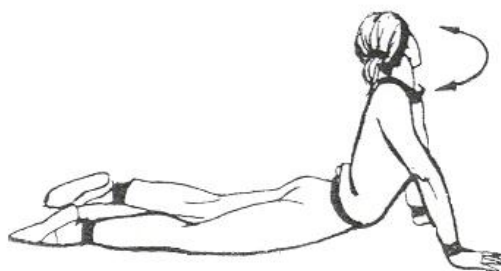


Рис. 130

7. И.п. – стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями; 1 – наклон назад и удерживать позу 3–5 сек; 2 – и.п. Выполнять 4–6 – раз (рис. 131, 1).

8. И.п. – узкая стойка ноги врозь, гимнастическая палка вертикально сзади (верхний конец прижат к голове, нижний – к тазу); 1 – присед; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед; 4 – и.п.; 5 – наклон вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон влево; 8 – и.п. Выполнять 4–6 раз (рис. 131, 2).

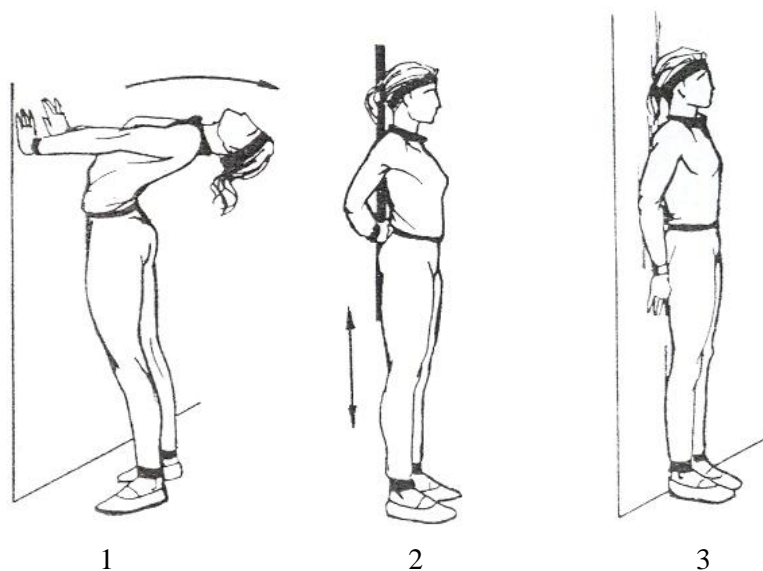


Рис. 131

9. И.п. – сомкнутая стойка, прижавшись к стене затылком, лопатками, поясницей, ягодицами и пятками. Удерживать позу 5–10 сек. Выполнять 4–6 раз (рис. 131, 3).

10. И.п. – стойка ноги врозь. Положить на голову небольшой предмет (книга). Сделать 3–4 приседания, держа ровно голову и спину, так чтобы предмет не упал. Выполнять 4–6 раз.

11. И.п. – то же. Пройти несколько метров, удерживая предмет на голове.

### Гимнастические упражнения для пальцев

1. И.п. – руки в стороны, кисть в кулак; 1–4 – четыре круговых движения кистями вперед; 5–8 тоже, назад. Выполнять 4–6 раз (рис. 132, 1).
2. И.п. – руки вперед; 1 – кисть вверх; 2 – кисть вниз. Выполнять 8–10 раз (рис. 132, 2).
3. И.п. – руки вниз; 1 – кисть в кулак; 2 – пальцы врозь. Выполнять 8–10 раз (рис. 132, 3).
4. И.п. – руки вперед, ладони вовнутрь, большой палец вверх; 1–4 – четыре круговых движения большим пальцем вправо; 5–8 – тоже, влево. Выполнять 4–6 раз (рис. 132, 4).
5. И.п. – руки вниз, предплечья вперед, ладони вовнутрь, пальцы прямые; 1 – согнуть две первые фаланги пальцев; 2 – и.п. Выполнять 8–10 раз (рис. 132, 5).
6. И.п. – тоже; 1–3 – последовательно, начиная с мизинца (веерообразным движением), согнуть пальцы в кулак; 4 – и.п.; 5–8 – тоже, но начиная с большого пальца. Выполнять 4–6 раз (рис. 132, 6).
7. И.п. – кисть в кулак. Разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Следить за тем, чтобы другие пальцы оставались собранными в кулак. Выполнять 4–6 раз (рис. 132, 7).
8. И.п. – положить кисти на стол; поочередно поднимать по одному пальцу. Другие лежат неподвижно. Выполнять 4–6 раз (рис. 132, 8).
9. Поставить полусогнутые пальцы на стол (кисти не касаются стола). 1 – поднять согнутый палец, 2 – выпрямить, 3 – согнуть, 4 – и.п. Упражнение выполнять каждым пальцем в отдельности (рис. 132, 9).
10. Сгибать кисти так, чтобы большие пальцы дотянулись до предплечий. Выполнять попеременно правой и левой рукой (рис. 132, 10).
11. Прижать пальцы кистей рук друг к другу так, чтобы ладони не соприкасались. Выполнять пружинящие движения пальцами не отрывая их друг от друга (рис. 132, 11).
12. Захватив правой рукой кончики пальцев левой руки, медленно потянуть их. Сменить положения рук (рис. 132, 12).
13. После выполнения упражнений сделайте легкие потряхивания кистями, затем потрите друг о друга ладони, погладьте пальцами кисти поочередно с наружной и внутренней стороны.

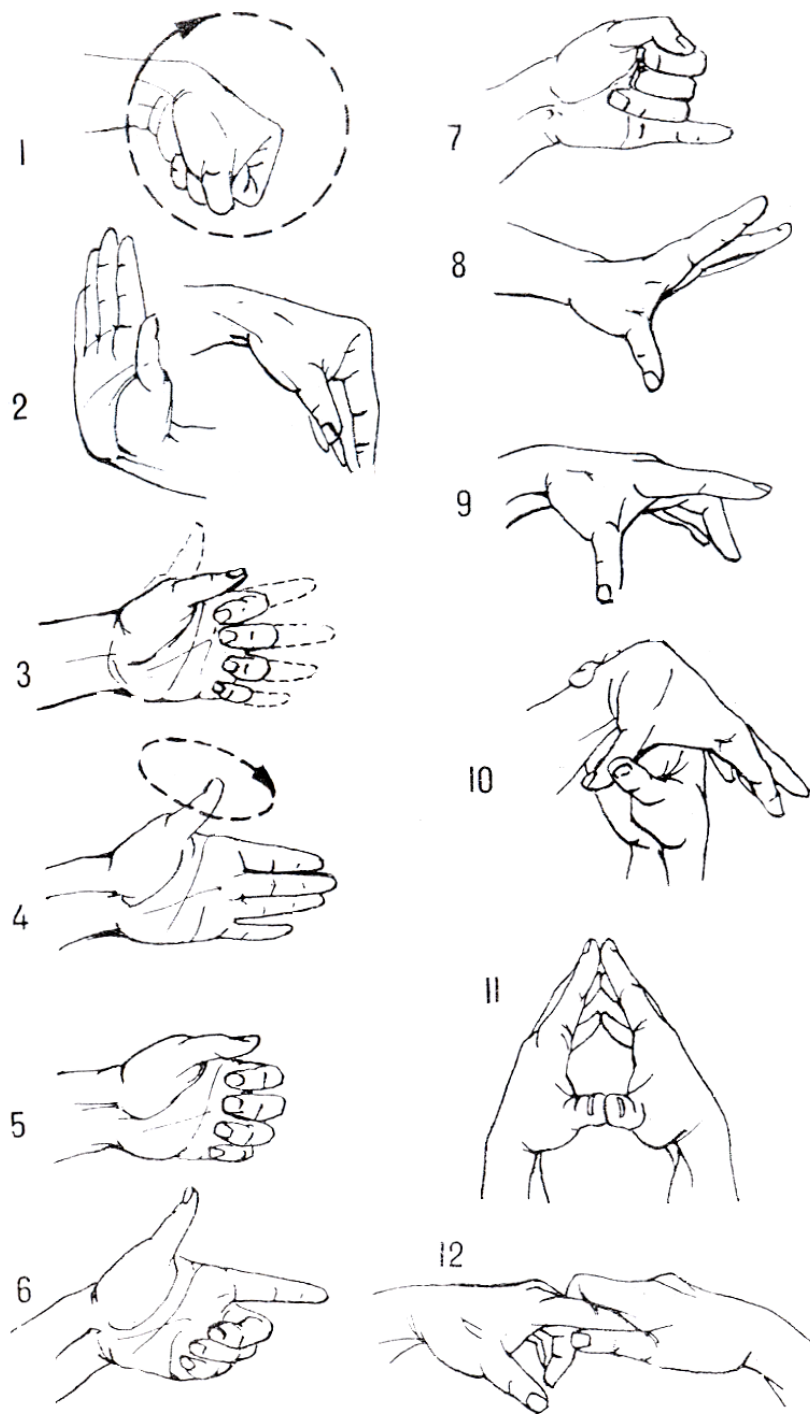


Рис. 132

#### Упражнения с резиновым амортизатором

1. И.п. – стойка ноги врозь, на середине амортизатора, связанные концы которого за головой. Руки придерживают амортизатор у шеи. 1 – наклон вперед с сопротивлением (выдох). 2 – и.п. (вдох). Темп средний. 4 серии по 15 раз (рис. 133, 1).

2. И.п. – стойка ноги врозь, на середине амортизатора, концы которого в поднятых вверх руках; 1 – наклон туловища влево (выдох); 2 – и.п. (вдох). 3-4 – то же вправо. Темп средний. 3 серии по 15 раз (рис. 133, 2).

3. И.п. – стойка ноги врозь, на середине амортизатора, руки вниз, (локти прижаты к бокам); 1 – согнуть предплечья вперед; 2 – и.п. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 15 раз. Туловище прямое, локтями не двигать (рис. 133, 3).

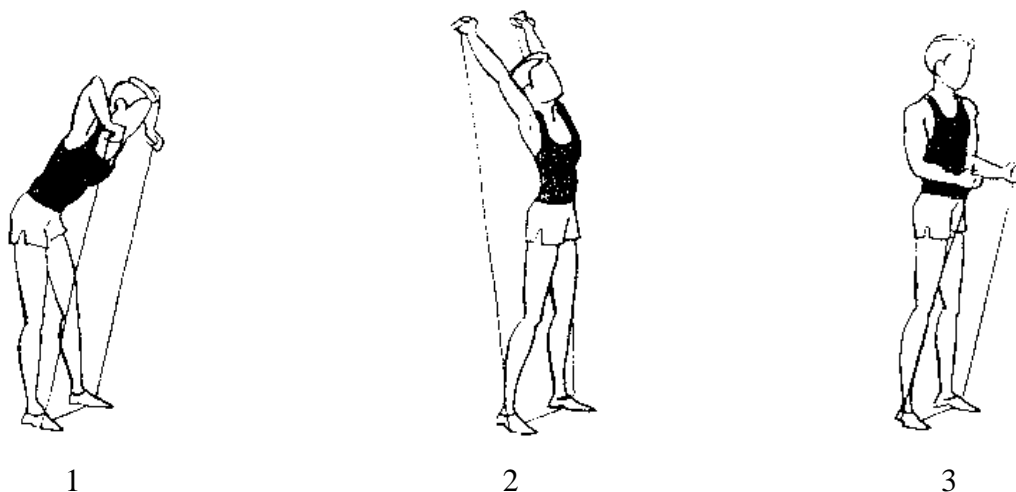


Рис. 133

4. И.п. – стойка ноги врозь, на середине амортизатора, связанные концы которого за головой. Руки придерживают амортизатор у шеи. 1 – присед с сопротивлением. 2 – и.п. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 12 раз. Спина прямая (рис. 134, 1).

5. И.п. - стойка ноги врозь, на середине амортизатора, руки вниз, ладони назад. 1 – руки вверх (вдох). 2 – руки вниз с сопротивлением (выдох). Темп средний. 3 серии по 10 раз. Спина прямая, старайтесь выполнять упражнение только прямыми руками (рис. 134, 2).

6. И.п. – узкая стойка ноги врозь на середине амортизатора, правая рука согнута к плечу, левая вниз; 1 – согнуть левую руку к плечу, правая вниз; 2 – и.п. Кисти повернуты ладонями вперед, локти прижаты к бокам. Дыхание произвольное. Темп медленный. 4 серии по 10 раз (рис. 134, 3).

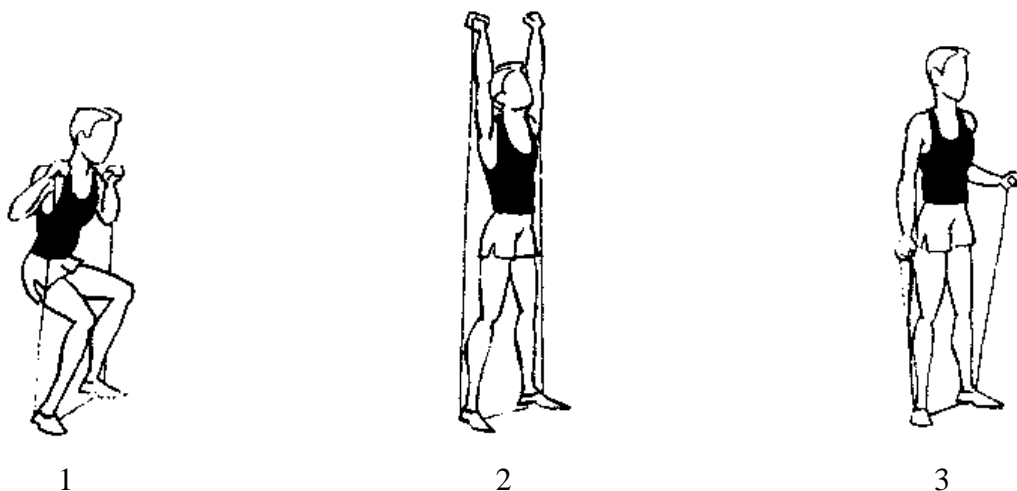


Рис. 134

7. И.п. – сидя на полу, середина амортизатора под стопами, его связанные концы за головой. Руки придерживают амортизатор у шеи. 1 – лечь на спину; 2 – и.п. (выдох). Темп средний. 4 серии по 12 раз (рис. 135, 1).

8. И.п. – стойка ноги врозь, на середине амортизатора, руки вниз; 1 – наклон влево, согнуть правую руку (под мышку), левая вниз; 2 – и.п.; 3–4 – то же вправо. Дыхание произвольное. Темп медленный. 3 серии по 12 раз (рис. 135, 2).

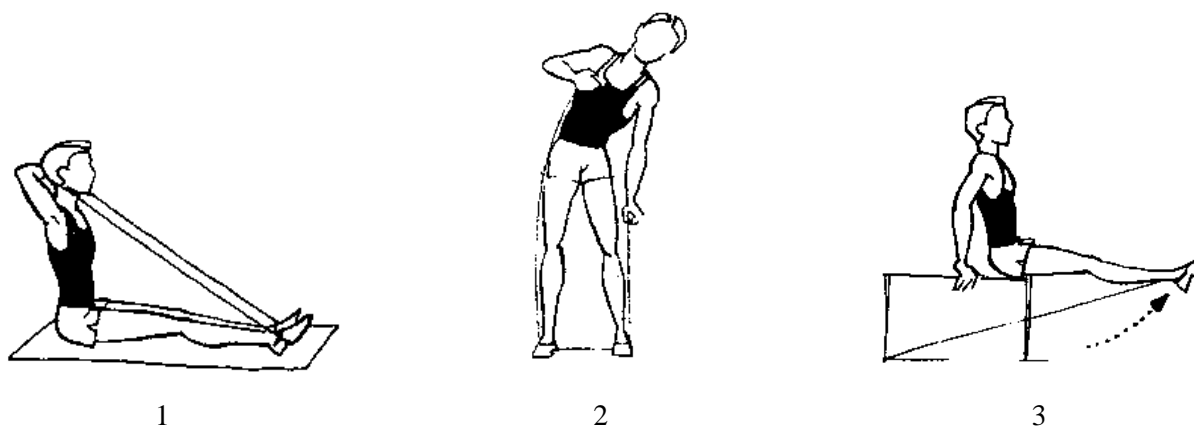


Рис. 135

9. И.п. – сидя на скамейке (или стуле), задние ножки которой стоят на одной стороне связанного за концы амортизатора. Противоположная сторона удерживается между большими пальцами стоп. Руками держитесь за сидение. 1 – ноги вперед; 2 – и.п. Темп средний. Дыхание произвольное. 4 серии по 10 раз (рис. 135, 3).

10. И. п. – сидя на скамейке (или стуле), ноги под сиденьем. Амортизатор протянут под стулом, его середина прижата к полу носками стоп, концы – в руках. Левая рука согнута к плечу, правая вверх. 1 – правую согнуть к плечу, левая вверх; 2 – и.п. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 12 раз (рис. 136, 1).



11. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед; 1 – руки в стороны (вдох) (рис. 136, 2); 2 – с сопротивлением и.п. (выдох). Темп средний. 3 серии по 15 раз.

12. И.п. – широкая стойка ноги врозь, на середине амортизатора, связанные концы которого – за головой. Руки придерживают амортизатор у шеи. 1 –наклон к левой ноге (выдох). 2 – с сопротивлением и.п. (вдох). 3–4 –то же к правой. Темп средний. 4 серии по 10 раз. Ноги не сгибать (рис. 136, 3).

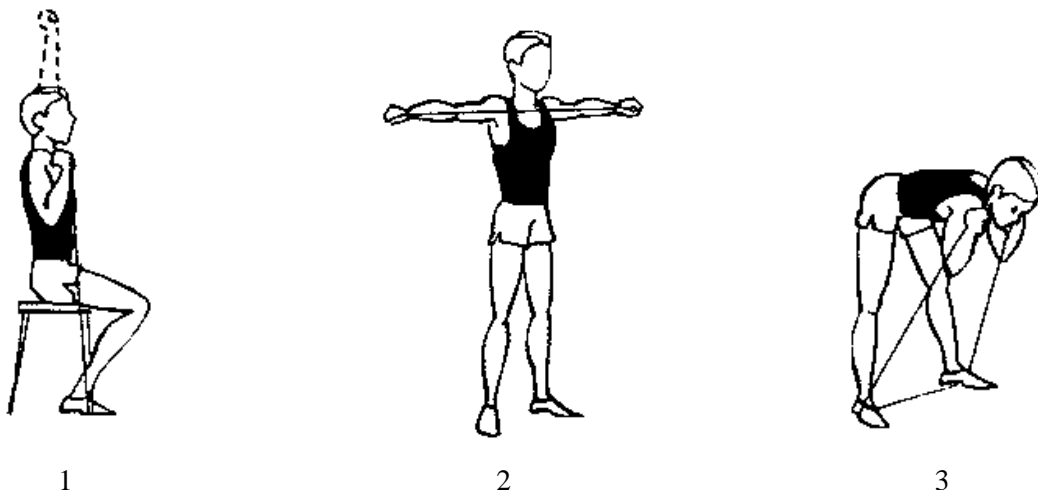


Рис. 136

13. И.п. – правая нога на середине одного амортизатора, левая – на середине другого. Концы их соответственно в правой и левой руках, согнутых к плечам. 1 – присед с сопротивлением; 2 – и.п. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 10 раз. Спина прямая (рис. 137, 1).

14. И.п. – сидя на стуле, ноги под сиденьем. Амортизатор протянут под стулом, его середина прижата носками к полу, а концы закреплены ближе к краям палки, лежащей на плечах (рис.137,2). 1 – палка вверх; 2 – с сопротивлением и.п. Дыхание произвольное. Темп средний. 4 серии по 10 раз.

15. И.п. – сидя на скамейке (стуле), колени врозь, середина амортизатора под стопами, а концы в согнутых руках. Предплечья лежат на бедрах так, что с их внутренней стороны свешиваются только кисти, повернутые ладонями вверх. Туловище полунаклонено вперед; 1 – кисти вверх; 2 – и.п. Дыхание произвольное. Темп медленный. 3 серии по 10 раз (рис. 137, 3).

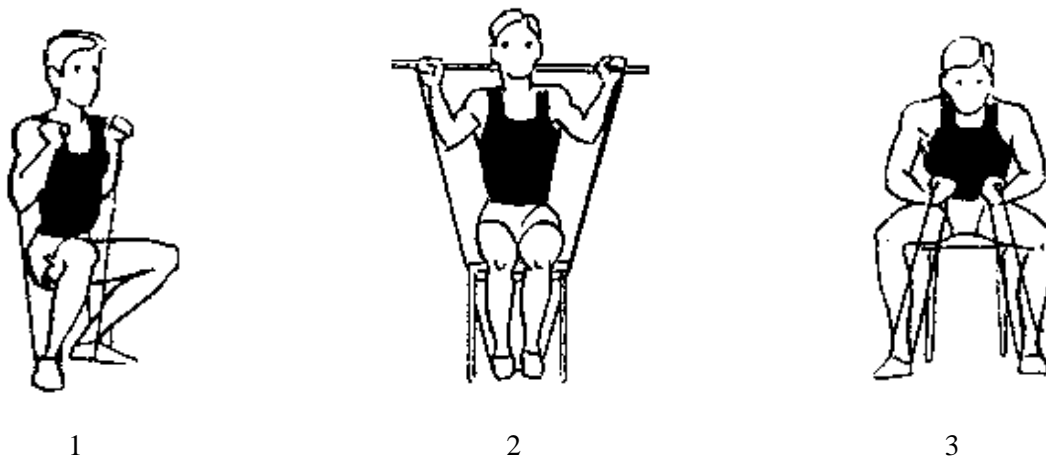


Рис. 137

16. И.п. – стойка ноги врозь, правая нога на середине амортизатора, концы которого в правой руке, левая рука за головой. 1–3 – три пружинистых наклона с сопротивлением вправо; 4 – и.п.; 5–8 – то же влево. Дыхание произвольное. Темп медленный. 3 серии по 8 раз (рис. 138, 1).

17. И. п. – наклон, прогнувшись в широкой стойке, середина амортизатора под стопами, руки вниз. Кисти повернуты ладонями назад; 1 – согнуть предплечья назад (рис. 138, 2) (вдох); 2 – с сопротивлением и.п. (выдох). Темп медленный. 3 серии по 10 раз.

18. И. п. – тоже, кисти повернуты ладонями друг к другу. 1 – руки в стороны (держать в течение 1–2 сек) (вдох); 2 – с сопротивлением и.п. (выдох). Темп средний. 3 серии по 10 раз (рис. 138, 3).

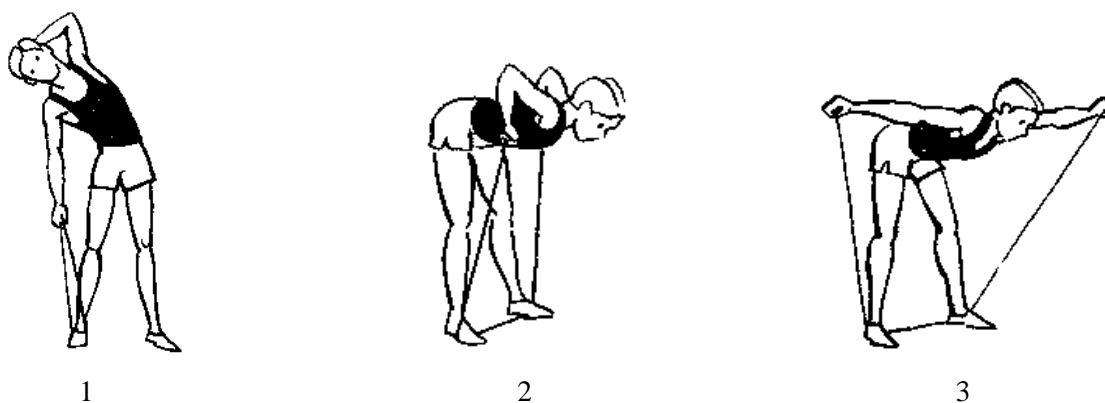


Рис. 138

Упражнения со стулом

1. И. п. – сесть на стул, руки к плечам; 1–2 – руки вверх, потянуться – вдох; 3–4 – и.п. – выдох.
2. И.п. – сесть на стул, руки и ноги вперед, кисти сжаты в кулак; 1–8 – 8 кругов кистями и ступнями внутрь; 1–8 – 8 кругов кистями и ступнями наружу.
3. И.п. – сесть на стул, руки на коленях; 1–8 – 8 круговых движений головой вправо; 9–16 – то же влево.
4. И.п. – сесть на стул; 1–2 – сгибая, поставить левую ногу на сиденье, голени обхватить руками; 3 – касание головой колена; 4 – и.п.
5. И.п. – сесть на стул, ноги врозь, руки на пояс; 1–3 – 3 пружинистых наклона вперед, касаясь руками ступней; 4 – и.п.
6. И.п. – сесть на стул боком к спинке, левая рука на спинке, правая рука на сиденье; 1–2 – сед углом (поднять ноги вперед-вверх под углом 45 градусов); 3–4 – и.п.
7. И.п. – сед углом на краю стула, опереться руками о сиденье; 1 – сед углом ноги врозь; 2 – сед углом скрестно, левая нога сверху; 3 – сед углом ноги врозь; 4 – сед углом скрестно, правая нога сверху.
8. И.п. – то же; 1 – левую ногу вверх, правую вниз; 2 – правую ногу вверх, левую вниз («кроль»).
9. И.п. – сесть, левая рука на спинке стула, правая рука на сиденье, ноги вперед; 1–8 – 8 кругов ногами наружу; 1–8 – 8 кругов ногами вовнутрь.
10. И.п. – то же; Круги ногами, имитируя езду на велосипеде.
11. И.п. – то же, ноги прямые, стопы на полу; 1 – согнуть ноги вперед; 2 – сед углом; 3 – согнуть ноги вперед; 4 – и.п.
12. И.п. – то же; 1–4 – 4 круга ступнями внутрь; 5–8 – 4 круга ступнями наружу.
13. И.п. – сесть на стул, руки вниз; 1 – наклон влево, левая рука скользит вдоль ножки стула вниз, правая вверх («насос»); 2 – и.п.
14. И.п. – встать за стулом; 1–2 – мах левой ногой вправо через спинку стула; 3–4 – то же, влево.
15. И.п. – встать за стулом, руки на его спинке. 1 – мах левой ногой влево; 2 – мах левой ногой вправо; 3 – мах левой ногой влево; 4 – и.п.
16. И.п. – стоя левым боком к спинке стула, левая рука на спинке стула, правая на пояс; 1 – мах левой ногой вперед; 2 – мах левой ногой назад.
17. И.п. – упор лежа (руки на сиденье стула); 1 – согнуть руки; 2 – и.п.
18. И.п. – сесть на пол перед стулом, руки на сиденье стула. 1 – наклон вперед (прогнуться); 2 – и.п.

19. И.п. – встать лицом к стулу, левая рука на спинке стула, правую ногу на стул, спинка стула слева; 1–2 – вставая на стул, перенести левую ногу через стул и опустить её вперед на пол; 3–4 – то же назад в и.п.

20. И.п. – упор лежа (руки на сиденье стула); 1 – прыжком упор лежа ноги врозь; 2 – прыжком и.п.

21. И.п. – выпад правой, руки на сиденье стула; 1 – прыжком выпад левой; 2 – прыжком и.п.

22. И.п. – сесть на стул, ноги закрепить, руки на пояс; 1–2 – наклон назад; 3–4 – и.п.

23. И.п. – стойка ноги врозь за стулом, руки вверх, стул держать за сиденье; 1–2 – два пружинистых наклона влево; 3–4 – то же вправо.

24. И.п. – стойка ноги врозь, стул сзади на расстоянии шага; 1 – поворотом туловища налево, взять стул за спинку; 2 – поворотом туловища направо, поставить его сзади; 3–4 – то же, в другую сторону.

Упражнения на коврик

1. И.п. – сед ноги врозь, руки к плечам; 1 – наклон назад, руки вверх- наружу; 2 – и.п.
2. И.п. – упор сидя сзади; 1–2 – упор лежа сзади; 3–4 – и.п.
3. И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны; 1 – наклон к правой, левой рукой коснуться стопы правой ноги; 2 – и.п.; 3–4 – то же, к левой.
4. И.п. – сед, руки на пояс; 1–3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и.п.
5. И.п. – сед ноги врозь, руки к плечам; 1–2 – прогнуться, руки в стороны, ладони кверху; 3–4 – и.п.
6. И.п. – сед ноги врозь, левая рука на пояс, правая рука за голову; 1–3 – 3 пружинящих наклона к левой, стараясь коснуться локтем правой руки колена левой ноги; 4 – и.п.; 5–8 – то же, к правой.
7. И.п. – сед согнув ноги; 1 – сед углом; 2 – и.п.
8. И.п. – сед, руки вперед; 1 – мах левой вперед-вверх, хлопок под ногой; 2 – и.п.; 3–4 – то же, с правой.
9. И.п. – сед ноги врозь, упор сзади; 1–2 – опираясь на правую руку, прогнуться с поворотом туловища направо, левая рука вверх; 3–4 – и.п.
10. И.п. – упор сидя сзади на предплечьях; 1 – сед углом; 2 – сед углом ноги врозь; 3 – сед углом; 4 – и.п.
11. И.п. – стойка на коленях, руки вперед; 1 – сед на правом бедре, руки влево; 2 – и.п.; 3–4 – то же, влево.
12. И.п. – сед на пятках; 1 – наклон вперед, руки вперед на коврик; 2 – разгибая ноги, упор лежа на бедрах; 3 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вперед на коврик; 4 – и.п.
13. И.п. – стойка на четвереньках; 1 – опуская голову, сделать «круглую» спину; 2 – прогнуться, голову вверх («кошка»).
14. И.п. – стойка на четвереньках, левая назад на носок; 1–3 – 3 маха левой ногой назад-вверх; 4 – и.п.
15. И.п. – упор лежа; 1 – прыжком упор присев; 2 – прыжком и.п.
16. И.п. – упор сидя сзади; 1 – упор лежа сзади, правая нога вперед; 2 – и.п.; 3–4 – то же, с левой.
17. И.п. – упор присев правой; 1 – прыжком упор присев левой; 2 – прыжком и.п.
18. И.п. – упор сидя сзади; 1 – упор лежа сзади; 2–3 – держать; 4 – и.п.
19. И.п. – упор лежа; 1 – прыжком упор лежа ноги врозь; 2 – прыжком в и.п.
20. И.п. – лежа на спине; 1 – ноги вперед; 2 – и.п.
21. И.п. – лежа на спине, руки вверх. 1 – сед, руки вперед; 2 – наклон вперед, стараясь коснуться руками стоп; 3 – сед, руки вперед; 4 – и.п.

22. И.п. – лежа на спине, ноги вперед, руки в стороны, ладони книзу; 1 – опустить ноги влево на коврик; 2 – и.п.; 3–4 – то же, вправо («маятник»).

23. И.п. – лежа на спине согнув ноги, руки скрестно на груди; 1 – сед согнув ноги; 2 – и.п.

24. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ладони книзу. 1–4 – круговое движение прямыми ногами влево; 5–8 – то же, вправо.

25. И.п. – упор лежа на предплечьях сзади; «Велосипед».

26. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ладони книзу; 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – ноги вперед; 4 – и.п.

27. И.п. – лежа на животе, руки вверх; 1 – прогнуться; 2 – и.п.

28. И.п. – упор лежа правым боком на предплечье; 1–3 – 3 маха левой ногой влево; 4 – сменить и.п.; 5–8 – то же, правой ногой.

29. И.п. – лежа на животе, руки вверх; 1 – правая рука и левая нога назад; 2 – и.п.; 3 – левая рука и правая нога назад; 4 – и.п.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Берман Э.Р. Общеразвивающие упражнения. Мн., 1967.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
3. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. М.: Физкультура и спорт, 1969. 189 с.
4. Гойхман П.Н., Трофимов С.Н. Легкая атлетика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1972.
5. Голубев А.М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. М.: Из-во ИПКиПРНО МО, 1994. 96 с.
6. Голубев В.Н. Способы проведения общеразвивающих упражнений. Омск, 1983.
7. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. и др. Гимнастика. М.: Академия, 2001. 448 с.
8. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М.: ФиС, 1987. 109 с.
9. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре. Саратов: Наука, 2018. 161 с.
10. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017. 112 с.
11. Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика. М.: ФиС, 1989. 671 с.
12. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. М.: Академия, 2003. 464 с.
13. Мекрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. М.: ФиС, 1999. 150 с.
14. Подготовка юных легкоатлетов. М.: Terra. Спорт, 2000, 56 с.
15. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2002. 208 с.
16. Попов Ю.П. Обучение школьников проведению общеразвивающих упражнений // Физическая культура в школе, 1978.
17. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения. Мн., 1998.
18. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. М.: ВЛАДОС, 2002. 160 с.
19. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2004. 448 с.
20. Попов В.Б. Юный легкоатлет. М.: Физкультура и спорт, 1984. 224 с.
21. Юровский С.Д. Атлетизм – дома (занятия с амортизаторами): Вып. 2. М.: Советский спорт, 1982. 48 с.
22. Шакамалов Г.М., Черная Е.В. Теория и методика гимнастики. Челябинск: Уральская академия, 2020. 75 с.

**Учебное издание**

**Самоловов Николай Александрович  
Самоловова Нина Владимировна**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ**

**Учебно-методическое пособие**

ISBN 978-5-00047-620-8



Редактор: Е.Е. Солдатова  
Технический редактор: Д.В. Вилявин  
Обложка: Д.В. Вилявин

Дата выхода: 25.11.2021  
Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. листов 4,75  
Электронное издание. Объем 3,31 МБ. Заказ 2209

Издательство НВГУ  
628615, Тюменская область, г. Нижневартовск, ул. Маршала Жукова, 4  
Тел./факс: (3466) 24-50-51, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru