

После бега на короткие дистанции не рекомендуется сразу останавливаться или садиться.

Следует в течение нескольких минут продолжать расслабляющий бег или ходьбу.

## БЕГ

### ТЕХНИКА

Набрав максимальную скорости, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

### ТЕХНИКА

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

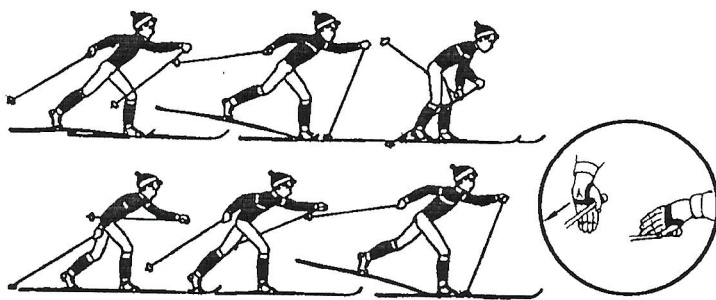
- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая — наружу;
- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

## Лыжная подготовка

## Приложение 8

### 1. Классические лыжные ходы

#### Попеременный двухшажный ход



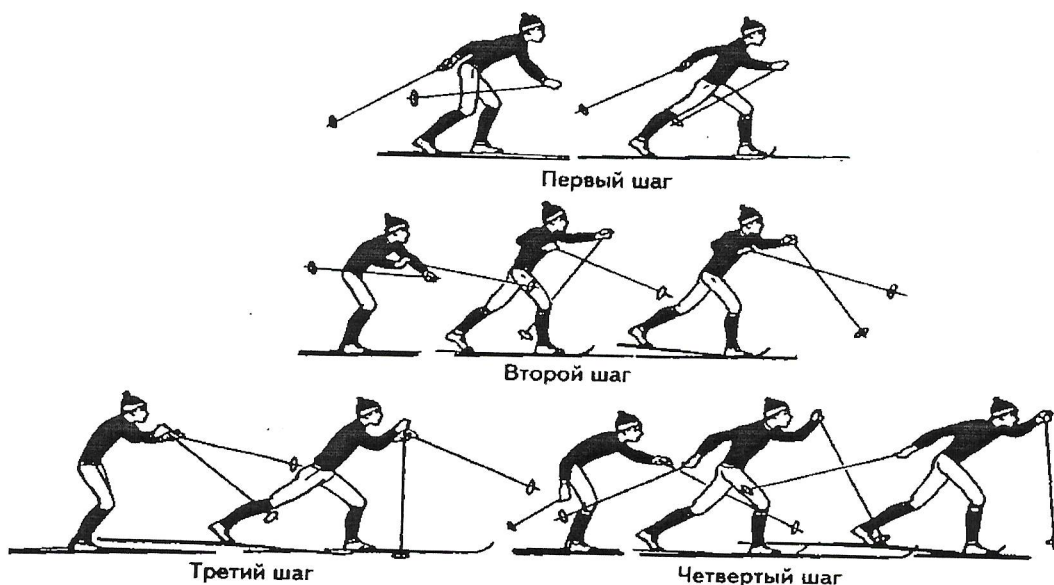
**Техника выполнения:** движения рук и ног чередуются так же, как и при простой ходьбе без лыж. Одновременно с шагом левой ноги вперед надо вынести правую руку с палкой, отталкиваясь правой ногой и левой палкой. С шагом правой ноги вперед выносится левая палка, толчок делается левой ногой и правой палкой. После каждого толчка - скольжение на выставленной вперед лыже. Выставленная

вперед нога согнута в колене так, что голень находится в вертикальном положении. При толчке палкой следует пронести руку назад до полного ее выпрямления, т. е. до положения, в котором рука составляет с палкой прямую линию. Главной опорой для кисти руки лыжника при толчке служит петля, прикрепленная к верхнему концу палки.

**Применение:** на равнине и на подъемах небольшой крутизны.

)

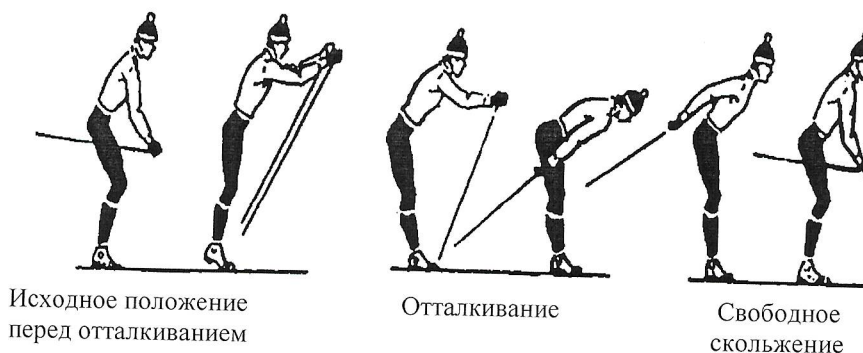
## Попеременный четырехшажный ход



**Техника выполнения:** на четыре скользящих шага делают два попеременных отталкивания палками (на третьем и четвертом шагах). Первые два шага, без толчков палками, несколько короче, третий и четвертый шаги длиннее.

**Применение:** при плохом скольжении, на глубоком и рыхлом снегу (плохая опора на палки), когда трудно применить попеременный двухшажный и одновременные ходы. Этот ход облегчает работу рук и плечевого пояса, перенося основную нагрузку на ноги.

## Одновременный бесшажный ход

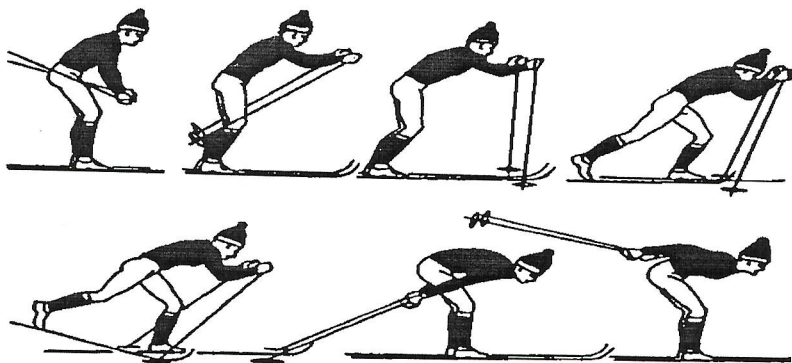


**Техника выполнения:** лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палок. Ноги в отталкивании не участвуют. Перед выполнением отталкивания кисти рук должны быть на уровне глаз, чуть шире плеч, палки параллельны друг другу под острым углом 70-80°, масса тела на передней части ступней. Палки ставятся в снег ударом на уровне носков. Лыжник наклоняет туловище вперед, наваливаясь на палки. Отталкивание заканчивается полным разгибанием рук в локтевых суставах, туловище наклонено вперед. В заключительный момент толчка руки составляют с палками прямые линии. После отталкивания лыжник скользит на обеих лыжах, постепенно (плавно) разгибая туловище.

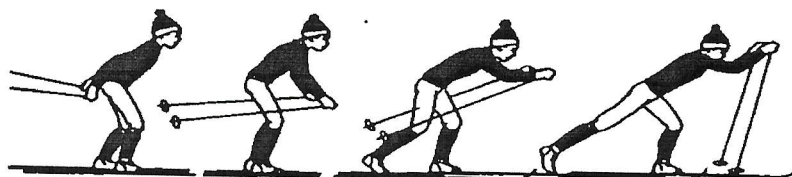
**Применение:** на пологих спусках, на равнинных участках (при хорошем скольжении), на сильно утоптаных и раскатанных местах, т. е. в тех случаях, когда работа ногами затруднена вследствие плохой устойчивости.

### Одновременный одношажный ход

Различают два варианта одновременного одношажного хода: 1) скоростной (ранее назывался стартовый); 2) основной.



Основной способ (палки выносятся вперед до скользящего)



Скоростной способ (палки выносятся вперед вместе с шагом)

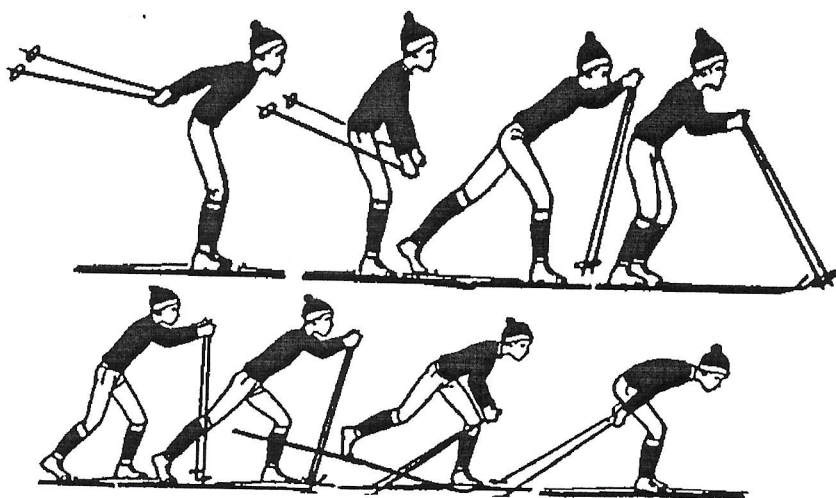


нять отталкивание поочередно правой и левой ногами.

**Техника выполнения:** выполнив один скользящий шаг, лыжник одновременно отталкивается палками и скользит на двух лыжах. В этом ходе важно выпол-

**Применение:** при движении под уклон (на пологих спусках), иногда и на равнине при

### Одновременный двухшажный ход



отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости.

**Техника выполнения:** цикл хода состоит из двух скользящих шагов и отталкивания палками. Выполнив два скользящих шага, лыжник одновременно отталкивается палками и скользит на двух лыжах.

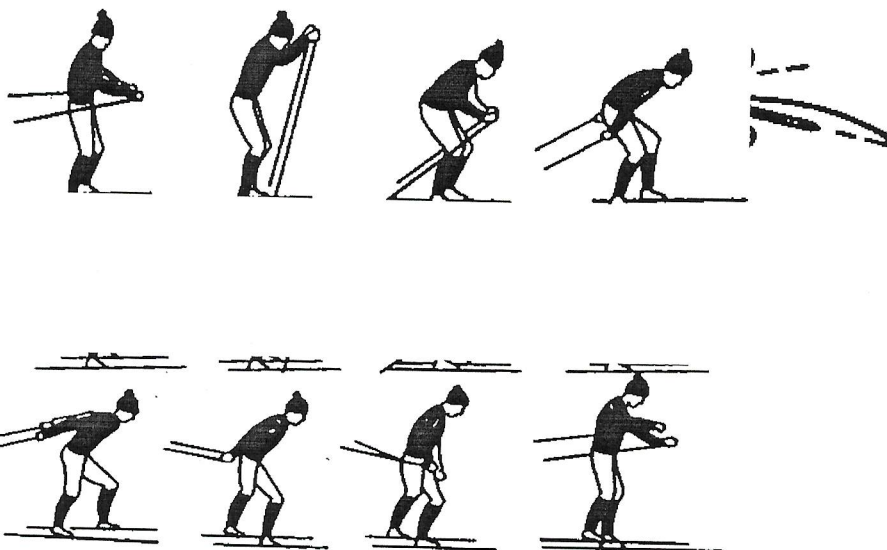
*Применение:* на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении.

## 2. Коньковые лыжные ходы

### Техника конькового шага.

В коньковых ходах отталкивание ногами производится способом «скользящего упора», т.е. со скользящей лыжи, направленной под углом к движению лыжника. Отталкивание выполняется ребром лыжи, сильным надавливанием вперед - в сторону (под определенным углом), подобно движениям конькобежца. Коньковые ходы эффективны только при передвижении на пластиковых лыжах. Лыжные палки должны быть на 10-20 см выше верхней части плеча.

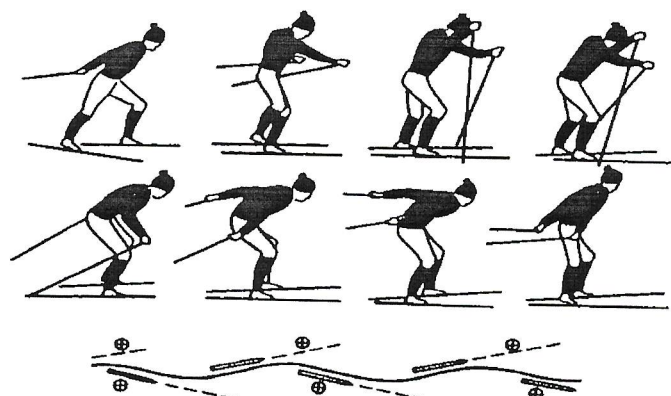
### Одновременный одношажный коньковый ход



*Техника выполнения:* цикл хода составляют два шага (правой и левой ногой), направленных вперед - в сторону. На каждый коньковый шаг ногой лыжник делает одновременное отталкивание палками.

*Применение:* чаще всего на равнинных участках трассы.

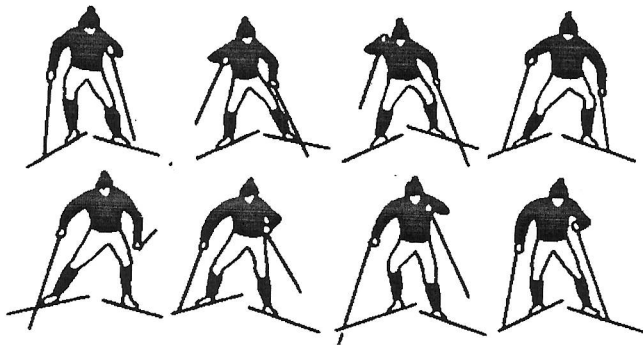
### Одновременный двухшажный коньковый ход



**Техника выполнения:** цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками.

**Применение:** на ровных участках трассы в хороших условиях скольжения.

### Попеременный двухшажный коньковый ход



цикл  
оттал-

с последовательными отталкиваниями каждой ногой. Координация движений: с толчком правой ногой лыжник отталкивается левой палкой, а с толчком левой ногой - правой.

**Применение:** как правило, на подъемах крутизной свыше 15°.

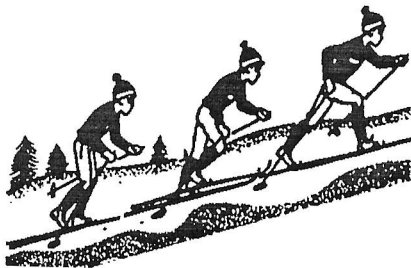
**Техника выполнения:**

хода состоит из поочередного кивания правой и левой рукой

с толчком

### 3. Подъемы на лыжах в гору

#### Подъем ступающим шагом



**Техника выполнения:** скольжение на лыжах отсутствует. Шаги короткие и частые. После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху с прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом. Отталкивание ногой направлено больше вверх.

**Применение:** в тех случаях, когда скольжение невозможно в виду плохого сцепления лыж со снегом.



#### Подъемскользящим шагом

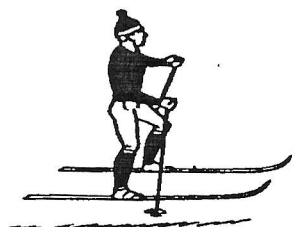
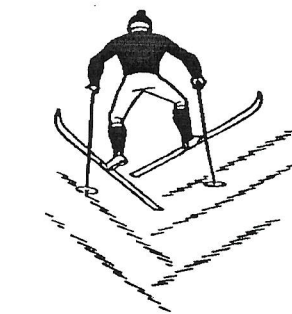
**Техника выполнения:**

подъем скользящим шагом очень похож на передвижение попеременным двухшажным ходом, но скользящий шаг короче и чаще, посадка лыжника выше, толчок ногой направлен больше вверх, опора на палки сильнее и длится дольше, больше выхлест голени вперед.

**Применение:** в основном для преодоления пологих склонов при хорошем сцеплении лыж со снегом.

#### Подъем «полуелочкой»

**Техника выполнения:** одна лыжа движется прямо по направлению движения (подъема), а другая от-



водится носком наружу и ставится на внутреннее ребро. Руки работают так же, как в попеременном двух-шажном ходе.

**Применение:** при подъеме наискось по склону средней крутизны.

#### **Подъем «елочкой»**

**Техника выполнения:** обе лыжи поочередно ставятся на внутренние ребра под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками. Передвижение ступающим шагом. Задник одной лыжи переносится через задник другой. Палки ставятся несколько сзади разведенных в стороны лыж. Чем круче склон, тем больше надо разводить носки лыж, ставить лыжи на внутренние ребра с большим наклоном, сильнее опираться на палки.

**Применение:** на крутых склонах, при плохом сцеплении лыж.

#### **Подъем «лесенкой»**

**Техника выполнения:** лыжник встает к склону боком с параллельно поставленными лыжами, опираясь на палки, и передвигается вверх приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро. Верхнюю палку ставят немного впереди, нижнюю немного позади крепления. Это предупреждает соскальзывание вниз.

**Методика обучения** способам подъема в гору: в основном используется целостный метод. Достаточно преподавателю показать и объяснить технику того или иного способа подъема в гору на лыжах, и занимающиеся почти сразу смогут выполнить любой из них.

### **4. Спуски с горы**

Спуск в зависимости от его условий выполняется в высокой, средней (основной) или низкой стойке.

#### **Спуск в высокой стойке**

**Техника выполнения:** ноги в коленях слегка согнуты (до  $160^\circ$ ) для амортизации при преодолении неровностей лыжни, туловище наклонено несколько вперед, руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаясь снега.

**Применение:** для временного уменьшения скорости спуска.

#### **Спуск в основной стойке**

**Техника выполнения:** ноги согнуты в коленях до  $140^\circ$ , вес тела распределяется равномерно на обе ноги, туловище наклонено вперед, руки полусогнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед.

**Применение:** на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость.

#### **Спуск в низкой стойке**

**Техника выполнения:** ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом  $120-130^\circ$ , туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу.

**Применение:** на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость.

#### **Спуск в стойке отдыха**

**Техника выполнения:** туловище наклонено вперед, предплечья опираются на бедра, нижние концы палок подняты вверх.

**Применение:** на пологих, длинных склонах, для отдыха мышцам спины и ног, а также для восстановления дыхания.

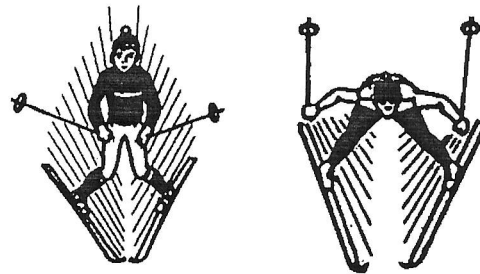
### **5. Способы торможения при спусках на лыжах с гор**

Торможение применяется при необходимости снижения скорости или для полной остановки.



### Торможение «плугом» правильно

**Техника выполнения:** торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками. Колени сближаются, каблуки ботинок давят на лыжи. Угол разведения лыж и их нагрузка зависят от скорости лыжника на спуске, требуемого торможения и характера снежного покрова. Чем шире «плуг»,



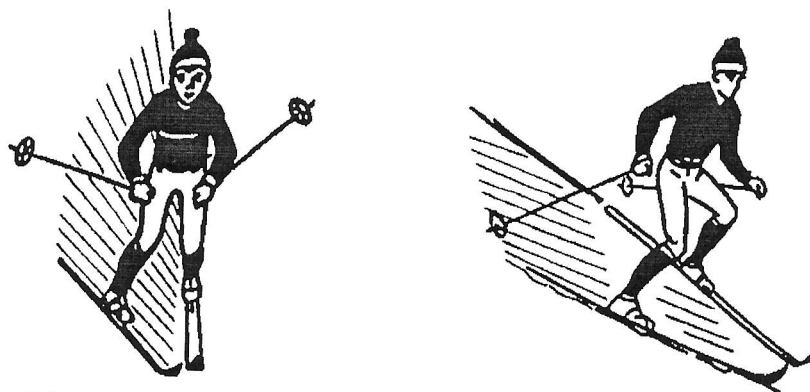
тем сильнее торможение.

**Применение:** на пологих склонах при прямых спусках

### Торможение упором

**Техника выполнения:** лыжник переносит вес тела на одну лыжу, а другую резко отводит пяткой в сторону и кантует ее, т.е. ставит на внутреннее ребро. Чтобы более резко затормозить движение, нажимом каблука ботинка следует увеличить угол отведения пятки тормозящей лыжи, поставив ее еще больше на ребро и усиливая давление на лыжу. При торможении носки лыж находятся на одном уровне для избежания поворота.

**Применение:** в местах, где нельзя тормозить «плугом», при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне.



**Методика обучения:** 1) имитация положения «плуга» («упора») на ровном месте; выполнение торможения «плугом» («упором») из высокой стойки на пологом склоне; выполнение торможения «плугом» («упором») меняя угол разведения лыж.

### Торможение боковым соскальзыванием

**Техника выполнения:** при спуске со склона лыжник слегка приседает, затем резко выпрямляется и боковым движением голеностопных суставов выводит пятки лыж в сторону. Величина тормозящего усилия зависит от кантования лыж. Для резкого торможения или для полной остановки на крутом склоне необходимо поставить лыжи поперек склона и круто на ребро.



**Применение:** на крутых склонах и при спуске наискось, когда невозможно торможение другими способами. Боковым соскальзыванием можно добиться полной остановки даже на крутом склоне.

## 6. Повороты на местах

### Поворот переступанием вокруг пяток лыж

**Техника выполнения:** выполняется из исходного положения лыжи параллельны, палки рядом с креплениями. Переступать начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. При выполнении поворота влево, лыжник переносит вес тела на правую ногу и, приподнимая носок левой лыжи, отводит его в сторону, затем, перенося вес тела на левую лыжу, приставляет к ней правую, одновременно переставляя одноименную палку. Пятки лыж при повороте не отрываются от снега. Переступание выполняется до нужного угла поворота. На снегу остается след, похожий на веер.

**Применение:** для управления лыжами.

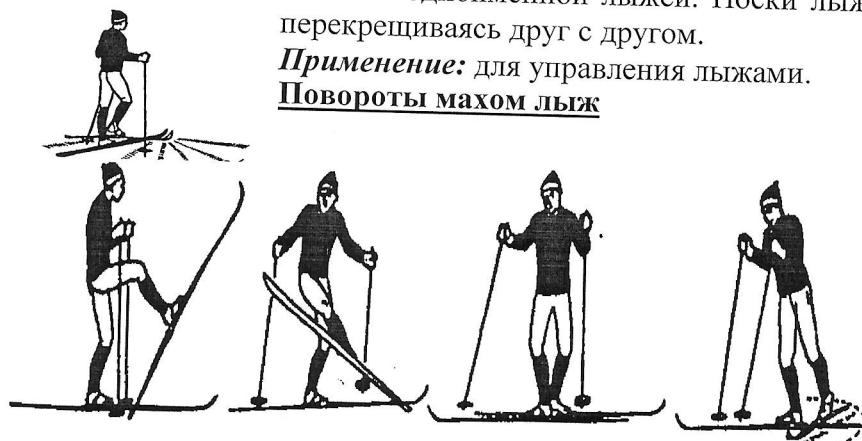


### Поворот переступанием вокруг носков лыж

**Техника выполнения:** лыжник переносит вес тела на одну лыжу, а другую (отрывая пятку от снега) отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу. Палка переставляется одновременно с одноименной лыжей. Носки лыж остаются на одном месте, не перекрещиваясь друг с другом.

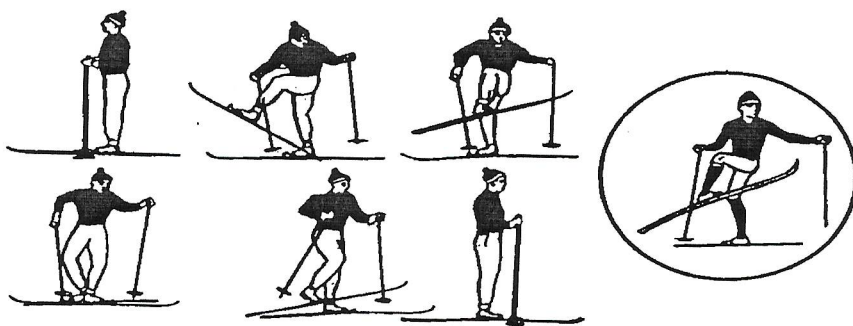
**Применение:** для управления лыжами.

### Повороты махом лыж



Поворот махом правой вправо

Поворот махом левой влево



**Техника выполнения:** выполняется из исходного положения лыжи параллельны, палки рядом с креплениями. Вес тела переносится на одну ногу (например, на правую) и выполняется мах другой ногой (левой) с разворотом ноги и туловища влево. Левая палка одновременно с махом левой ноги ставится за пятку правой лыжи. Этим создается опора на обе палки сзади лыжника для устойчивости при повороте и облегчает поворот всего тела налево. После выполнения маха левая лыжа ставится на лыжню в направлении противоположном исходному. Затем лыжник приподнимая одновременно правую лыжу и одноименную палку поворачивается вокруг левой ноги и ставит их на снег. Поворот завершен. Точно также вы-



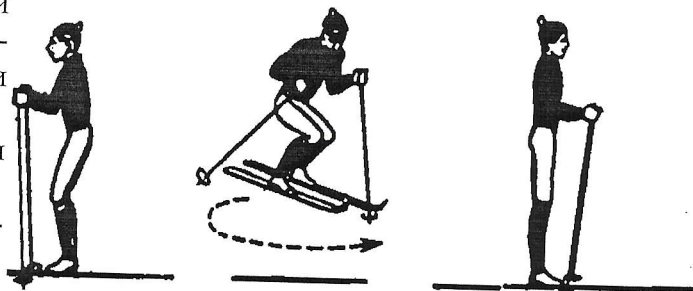
полняется поворот и в другую сторону. Важно создать хорошую опору на палки и начать перенос лыжи сильным маховым движением, чтобы использовать перемещение по инерции. Небольшое сгибание опорной ноги облегчает поворот.

**Применение:** для управления лыжами и на узкой лыжне.

### **Поворот прыжком**

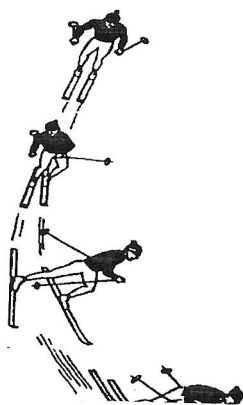
**Техника выполнения:** перед выполнением поворота лыжник отрывает палки от снега и прижимает их к туловищу. Затем приседает, отталкивается вверх с одновременным поворотом в правую или левую сторону. При приземлении лыжи должны быть параллельны. Сгибаясь, ноги смягчают толчок.

**Применение:** для управления лыжами.



### **7. Пово-**

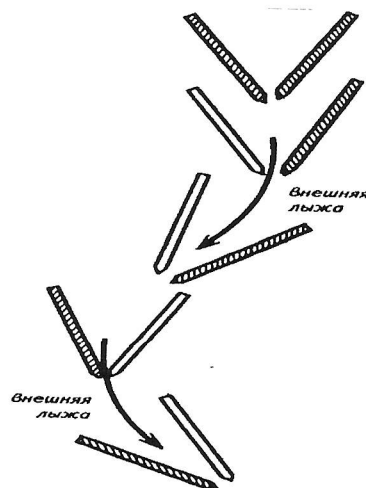
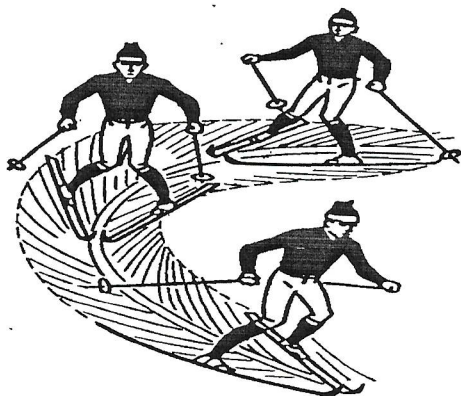
**роты в движении**



### **Поворот переступанием**

**Техника выполнения:** лыжник переставляет лыжу на нужный угол и переходит в скольжение на ней, отталкиваясь другой лыжей. В зависимости от скорости и требуемого угла поворота переступание может быть выполнено несколько раз.

**Применение:** на пологих склонах и на равнине. Позволяет изменять направление движения, не только не теряя скорости, но и в некоторых случаях даже увеличивая ее за счет отталкивания наружной лыжей.



## **Приложение 9**

### **Волейбол**

**Методические рекомендации по выполнению верхней и нижней передачи.**

#### **Верхняя передача.**

**Требования к технике выполнения верхней передачи:**

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой. Ступни на расстоянии ширины плеч.
2. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд.
3. Голова удерживается как можно ближе к вертикали.

4. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
5. Перед передачей руки согнуты в локтях, кратчайшим путём выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плечевого сустава, или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса.
6. Во всех фазах передачи ладони развёрнуты во внутрь. Кисти и пальцы, образуя сферу чуть больше, чем мяч. Размера. Обхватывают мяч и гасят его скорость, исключая его срыв и провал.
7. Руки выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястные суставы.
8. В завершающей фазе, движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает. Руки, кисти и пальцы располагаются симметрично, показывают направление вылета мяча.

#### **Нижняя передача.**

##### ***Требования к технике выполнения нижней передачи:***

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч.
2. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально.
3. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
4. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.
5. Кисти сложены в замок и опущены.
6. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приёма.
7. При приёме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.
8. После приёма руки остаются в положении приёма, или незначительно сопровождают мяч.

Волейбол

Определение понятий и терминов

Пример

1, Либери игрок 6 зоны

2. позитивный прием прием при котором игрок первым касанием выполняет точный пас партнеру

Эйс. Мяч забитый команде соперника без какого либо сопротивления (легкий мяч)

### 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019. – 271 с.
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

#### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.

### 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

#### Основные источники:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / Лях В. И. - 7-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 2019. - 271 с.
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

#### Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях - 3-е изд., - М: Просвещение, 2002 г. - 125 с.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова - М: Академия, 2001 г. - 520 с.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб.пособие для студ.спец.проф.заведений. // под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин. 3-е изд. - М: Академия, 2004 г. - 152 с.

#### Электронные издания (электронные ресурсы):

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympric.ru](http://www.olympric.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### Цифровая образовательная среда СПО PROОбразование:

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Электронно-библиотечная система:**

IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/78574.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»  
<http://moodle.alcollege.ru/>