

А
Министерство образования и науки РФ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Калмыцкий государственный университет»

**УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Методические указания
для студентов профиля «Физкультурное образование»*

Элиста 2012

Упражнения с предметами на занятиях физической культурой: Методические указания для студентов профиля «Физкультурное образование» / Калм. ун-т; Сост.: С.Б. Абушинов, А.П. Кальдинов. – Элиста, 2012. – 48 с.

В методических указаниях представлены упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом, амортизаторами и эспандерами. Приведены общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, для применения на уроках физической культуры и самостоятельных занятий.

Утверждено учебно-методической комиссией факультета педагогического образования и биологии.

Рецензент к.п.н., доцент С.Н. Прошкин

А

УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛКОЙ

Различные способы перемены высоты палки и фиксированные положения палки в определенных положениях применяются в сочетании с движениями ног и туловища, одновременно, последовательно или поочередно.

Эти соединения простые и сложные зависят от преимущественного воздействия упражнений (сила, гибкость, расслабление) на те или иные группы мышц и части тела (руки, ноги, туловище).

Для того, чтобы обучение упражнениям с палками было успешным, приносило пользу занимающимся и не наскучило частыми повторениями одного и того же упражнения, каждый преподаватель должен сначала основательно изучить отдельные положения палки и способы их соединения с движениями других частей тела (ногами, туловищем).

Подготавливаясь к уроку, преподаватель должен:

1. Определить исходное положение, то есть положение тела с палкой, с которого начинается упражнение, и установить конечное положение, которое принимает занимающийся, заканчивая упражнение. Оно может отличаться от исходного.

2. Определить способ перемены высоты палки, плоскость, в которой она движется, и установить движения ногами или туловищем, которые сочетаются с движением палки.

Перемена высоты палки

1. Подниманием и опусканием: вперед-назад, в стороны, вправо-влево, вверх-вниз, внутрь-наружу.

2. Сгибанием и разгибанием: из положения, когда одна рука или обе руки были согнуты до положения, когда рука или обе руки прямые, и наоборот.

Перемена высоты палки этими способами может быть:

а) Односторонняя (асимметричная) одной рукой; обеими – одной прямой, другой согнутой рукой.

б) Симметричная: обеими руками прямыми или согнутыми.

в) Попеременно-сторонние: то есть перенесение палки с одной стороны на другую.

3. Размахиванием - дугообразными движениями выполняется: подниманием, выбрасыванием и переворачиванием со сгибаниями и разгибаниями.

4. Переворачиванием - из положений или положения руки скрестно.

5. Вкручивание и выкручивание - специфическое движение с гимнастической палкой, выполняемое своеобразным круговым движением предплечья и кисти одной руки при одновременном скольжении палки в другой руке.

6. Кругом - круги палкой, палкой с предплечьем, или рука и палка выполняют круговые движения в лицевой, боковой или в горизонтальной плоскостях.

7. Боевыми присемами - имитация боевых приемов с винтовкой, шпагой, рапирой, где различаются размахи, удары, уколы, защиты.