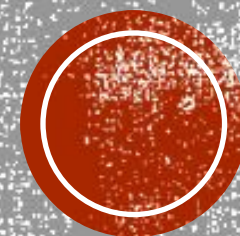




# ФИЗКУЛЬТУРА







# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- 1) НАДЕТЬ СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ И СПОРТИВНУЮ ОБУВЬ.
- 2) ПРОТЕРЕТЬ НАСУХО СПОРТИВНЫЕ СНАРЯДЫ ДЛЯ МЕТАНИЯ( ДИСК, ЯДРО, ГРАНАТУ)
- 3) ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕСТИ РАЗМИНКУ





# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 1) ПРИ ПОЛНОМ САМОЧУВСТВИИ ПРЕКРАТИТЬ ЗАНЯТИЯ И СООБЩИТЬ ОБ ЭТОМ УЧИТЕЛЮ (ПРЕПОДАВАТЕЛЮ)
- 2) ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ НЕМЕДЛЕННО ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ, СООБЩИТЬ ОБ ЭТОМ АДМИНИСТРАЦИИ УЧЕРЕЖДЕНИЯ, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ТПРАВИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО В БЛИЗЖАЙШЕЕ ЛЕЧЕБНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ.





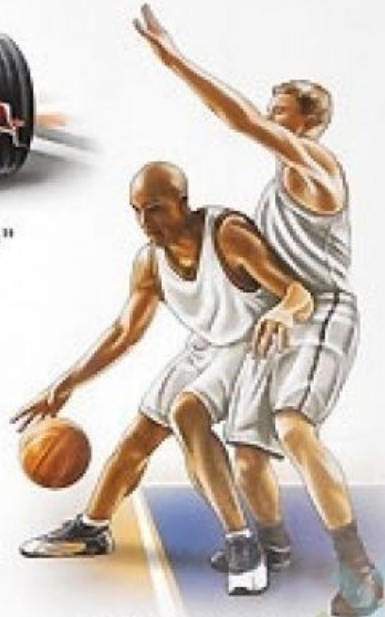
# ВИДЫ СПОРТА



ГОНОККА «ФОРМУЛА-1»



ФИГУРНОЕ  
КАТАНИЕ



БАСКЕТБОЛ



ХОККЕЙ



ВЕЛОСПОРТ



АКАДЕМИЧЕСКИЙ  
ГРЕЙ



СПОРТИВНАЯ  
ГИМНАСТИКА



БОКС



ПЛАВАНИЕ



ФУТБОЛ

# ВИДЫ СПОРТА

- Гимнастика
- Легкая атлетика
- Футбол
- Бокс
- Карате
- Велоспорт
- Лыжи
- Фигурное катание
- Хоккей





# ГИМНАСТИКА

- Построение в шеренгу
- Ходьба на носках
- Ходьба на пятках
- Бег





# ВОЛЕЙБОЛ. ДВУХСТОРОННЯЯ ИГРА ПО ПРАВИЛАМ.

1. История волейбола.
2. Интересные факты.
3. Цель и "секреты" игры.
4. Техника и виды подачи и ударов.
5. Техники приема, блокировки и передачи мяча.







# ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Понятие физической культуры и спорта
- Лыжные виды спорта
- Направления гимнастики
- Легкая атлетика
- Спортивные игры







# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕХНИКА.

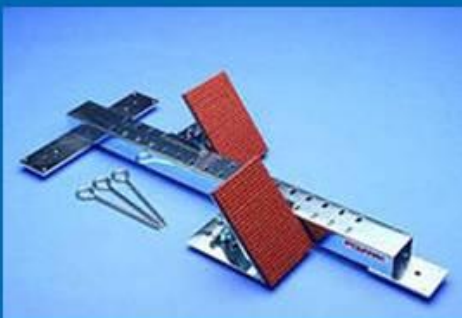
- ТЕХНИКА СПРИНТЕРСКОГО БЕГА
- ФАЗЫ БЕГА:
  - 1) СТАРТ
  - 2) СТАРТОВЫЙ РАЗГОН
  - 3) БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ
  - 4) ФИНИШ







Стартовая колодка — устанавливается индивидуально для каждого спортсмена. Существует три наиболее распространённых варианта старта: обычный, сближенный и растянутый. Если передняя стартовая колодка устанавливается на расстоянии не более 1-1,5 ступни от линии старта, а задняя — на расстоянии голени от передней, то старт называется обычным. Растянутый — расстояние между колодками несколько сближено, но зато передняя колодка удалена от стартовой линии на 2 ступни и даже более. Сближенный — передняя колодка удалена от линии старта на 1,5-2 ступни, а расстояние между колодками меньше, чем в растянутом варианте, и не превышает



# СТАРТ

- **СТАРТ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПО ТРЕМ КОМАНДАМ:**
- **«НА СТАРТ»-** СПОРТСМЕН РАСПОЛАГАЕТСЯ НА СТАРТОВЫХ КОЛОДКАХ И ПРИНИМАЕТ ПОЛОЖЕНИЕ ГОТОВНОСТИ.
- **«ВНИМАНИЕ»-** ТАЗ ПРИПОДНИМАЕТСЯ, ВЕС ТЕЛА, ЧАСТИЧН, ПЕРЕНОСИТСЯ НА РУКИ. НОГИ НЕ ВЫПРЯМЛЯЮТСЯ ДО КОНЦА, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ РЫЧАГ ОТТАЛКИВАНИЯ.
- **«МАРШ»-** ЭТО ЛИБО РЕЧЕВАЯ КОМАНДА, ЛИБО ВЫСТРЕЛ СТАРТОВОГО ПИСТОЛЕТА. СПОРТСМЕН НАЧИНАЕТ СВОЙ БЕГ.







# СТАРТОВЫЙ РАЗГОН

- СТАРТОВЫМ РАЗГОНОМ ИЛИ УСКОРЕНИЕМ НАЗЫВАЕТСЯ ПРЕОДОЛЕНИЕ НАЧАЛЬНОГО УЧАСТКА ДИСТАНЦИИ ПОСЛЕ ВЫХОДА СО СТАРТОВЫХ КОЛОДОК.
- Первые 4-5 секунд спортсмен набирает максимальную скорость и постепенно выпрямляется. Если выпрямиться сразу, то стартовая скорость снизится.





# БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

ПРИ БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ БЕГ ПРОИСХОДИТ НА ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ СТОПЫ. НА ВИРАЖАХ ПРОИСХОДИТ ОПТИМАЛЬНЫЙ НАКЛО В СТОРОНУ ПОВОРОТА (КРУГА).







# ФИНИШ

- **НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ФИНИШИРОВАНИЯ- Э ТО РЕЗКИЙ НАКЛОН ГРУДЬЮ ВПЕРЕД НА ПОСЛЕДНЕМ ШАГЕ ДИСТАНЦИИ ИЛИ НАКЛОН ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ БОКОМ. КОГДА ВПЕРЕД ВЫНОСИТСЯ ПЛЕЧО. ПРОБЕГАТЬ ФИНИШ НУЖНО НА ПОДНОЙ СКОРОСТИ.**





# ФАЗЫ ПРЫЖКА

- 1) РАЗБЕГ
- 2) ОТТАЛКИВАНИЕ
- 3) ФАЗА ПОЛЕТА
- 4) ПРИЗЕМЛЕНИЕ
- ДЛИНА РАЗБЕГА СОСТАВЛЯЕТ 20-24 ШАГА
- ОТТАЛКИВАНИЕ ПРОИСХОДИТ ОТ БРУСКА. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТТАЛКИВАНИЯ ЗАВИСИТ ОТ МАХОВЫХ ДВИЖЕНИЙ РУК.
- ЗАДАЧА ПРЫГУНА В ПОЛЕТЕ- ЭТО УДЕРЖИВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ И ГОТОВИТЬСЯ К ПРИЗЕМЛЕНИЮ
- ПЕРЕД ПРИЗЕМЛЕНИЕМ СПОРТСМЕН ДОЛЖЕН ВЫКИНУТЬ НОГИ ВПЕРЕД, КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ И ОТВЕСТИ РУКИ НАЗАД.
- ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ РУКИ РЕЗКО ВЫНОСЯТСЯ ВПЕРЕД.





# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

## Классический ход



## Коньковый ход









# ПЛАВАНИЕ

■

# ИСТОРИЯ



- Были найдены рисунки на стенах пещер, которые относятся предположительно к 5000 лет до н. э. Древние люди заметили, что многие животные способны передвигаться по воде, и переняли эту способность. Как нетрудно догадаться, первым стилем стал способ плавания «по-собачьи». Он просуществовал довольно долгое время, пока его не сменил брасс. И тот стал основой для всех последующих нововведений. В древних цивилизациях плавание начало приобретать особую популярность. Первое письменное упоминание относится к 2000 году до н. э. Также известно, что в Древнем Риме плавание стало основой подготовки спортсменов, в том числе тех, кто участвовал в Олимпийских играх. А вот история плавания как вида спорта берёт своё начало с рубежа XV-XVI веков. Именно тогда стали проводиться первые соревнования







# ИСТОРИЯ СТИЛЕЙ

- Как уже было сказано, в самом начале, когда происходило зарождение плавания, оно имело лишь один стиль — «по-собачьи». Однако затем появился брасс, на основе которого стали изобретаться новые виды. Следующим стилем стал боковой. Ноги при плавании напоминали ножницы. Затем люди стали плавать саженками, что позволяло развивать большую, по сравнению с другими, скорость. Далее Джон Треджен в 1783 году изобрёл стиль, названный его фамилией. Тогда уже соревнования были довольно популярны, и новый способ позволил установить много мировых рекордов, в том числе и его создателю. Затем, наконец, появился кроль. Его в Англию «привёз» Ричард Кавиллем из Австралии. Вскоре стиль был признан самым скоростным, каким и по сей день является





# КРОЛЬ

- Кроль — это стиль плавания на животе. При его использовании левая и правая части тела передвигаются попеременно. Руки совершают гребок вдоль оси по очереди, в то время как ноги поднимаются и опускаются. Сложная по сравнению с другими стилями техника. Лицо пловца должно находиться в воде и подниматься за её пределы только для совершения вдоха. Кроль по праву считается самым быстрым видом плавания. На соревнованиях существует понятие «вольный стиль», в котором спортсмены имеют право плыть так, как им захочется, но все выбирают именно кроль.
- Благодаря тому, что голова опущена под воду, руки могут совершать большие гребки, и это положительно отображается на скорости. Если сравнивать кроль с плаванием на спине, то первый быстрее как раз поэтому. При сопоставлении с баттерфляем последний также проигрывает из-за того, что работают в основном руки, а корпус не помогает. Равномерное ускорение, возможное только в кроле, помогает спортсменам преодолевать большие расстояния на скорости, не уставая при этом.





# БРАСС

- Как уже говорилось, именно брасс стал переходом от стиля «по-собачьи» и практически основой для всех остальных. Плавание как вид спорта не могло бы существовать без него. Зародился вид довольно давно: первое изображение людей, использующих стиль, похожий на брасс, было обнаружено в египетской «Пещере Пловцов». Живопись относится примерно к 9000 году до н. э. Также известный ассирийский рисунок изображает солдата, использующего этот способ, но изображение было создано в пределах 1292-1225 гг. до н. э. Датчанин Никола Винман в 1538 году одним из первых описал брасс в своей книге. Известный «лягушачий удар» ногами стал применяться только в XIX веке.
- На различных соревнованиях в стиле брасс часто одерживали победу именно русские и советские спортсмены. В Олимпийские игры стиль был включён лишь в 1904 году, тогда заплыв состоялся на 402 м., участвовали только мужчины. Тогда плавание как олимпийский вид спорта начало своё развитие. Уже на следующих играх дистанция была уменьшена до 200 м. С 1924 года стали проходить состязания для женщин на эту же дистанцию. А в 1968 году спортсмены стали соревноваться на 100 м.







# БАТТЕРФЛЯЙ

- Баттерфляй — это плавание на животе, один из самых тяжёлых стилей. Утомительный и сложный. Название происходит от слова «бабочка». Действительно, некоторое сходство найти можно, преимущественно из-за характерных гребков руками. В отличие от кроля, руки совершают гребки одновременно, поднимая тело над водой. В то же время совершается глубокий вдох. Ноги вместе с тазом двигаются в виде волн, придавая ускорение. Хотя исполнение — одно из самых сложных, все же баттерфляй является вторым по скорости стилем. Главное его отличие от кроля — это то, что ускорение в нём неравномерное благодаря резким гребкам руками.
- Интересно, что баттерфляй — усовершенствованный брасс. Вначале пловцы поняли, что для большей скорости имеет смысл поднимать руки над водой. Движение телом и ногами впоследствии заменили на более удобное и естественное

