

Министерство образования и науки РФ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Калмыцкий государственный университет»

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА
И ДВИЖЕНИЯ ИМИ.
СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ШАГОМ, БЕГОМ И ПРЫЖКИ**

*Методические указания по общей и специальной физической подготовке
для студентов и преподавателей ФК*

Элиста 2010

Составители: Абушинов С.Б., Кальдинов А.П.

Основные положения рук, ног, туловища и движения ими. Способы передвижения шагом, бегом и прыжки: Методические указания по общей и специальной физической подготовке для студентов и преподавателей ФК / Калм. ун-т; Сост.: С.Б. Абушинов, А.П. Кальдинов. - Элиста: Изд-во КГУ, 2010. - 44 с.

В работе представлены программный материал по общей и специальной физической подготовке и упражнения, применяемые в утренней гигиенической гимнастике, на уроках физической культуры и в разминке для различных видов спорта.

Работа предназначена для студентов и преподавателей физической культуры.

Утверждено учебно-методическим советом факультета педагогического образования и биологии.

Рецензенты: канд. пед. наук, доцент С.Н. Прошкин
канд. пед. наук, доцент В.Д. Бурлыков

Стойки на двух ногах

Во всех стойках на двух ногах, если нет специального указания, ступни всегда расположены параллельно положениям в стойке “смирно”.

1. Стойка ноги врозь. Ноги расставлены в стороны на ширине плеч (одного шага). Тяжесть тела расположена равномерно на обеих ногах.



2. Стойка ноги врозь, одна нога впереди. Ноги расставлены вперёд-назад на расстоянии шага.



3. Широкая стойка. То же, что и стойки №1 и №2, только ноги разведены в стороны (вперёд-назад) значительно шире плеч, так что между ногами угол больше 90°.



4. Стойка скрестно левой - тяжесть тела, расположена на обеих ногах; при выставлении назад называется “стойка скрестно левой сзади”.



5. Полуприсед - ноги согнуты примерно под прямым углом, пятки от пола не отрываются. Иное положение пяток указывается дополнительно.



6. Присед - ноги согнуты до предела, ступни на полупальцах (на носках). Иное положение ступней указывается дополнительно.