

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Усть-Ордынский медицинский
колледж им. Шобогорова М.Ш.»

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

Цикловая методическая комиссия общих социально-гуманитарных и
общепрофессиональных дисциплин

Дисциплина СГ.04. Физическая культура

I курс II семестр

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

практическое занятие

По разделу: Лыжная подготовка

По теме: Попеременный двухшажный ход

Составил: Урбанов Вячеслав Александрович,
преподаватель

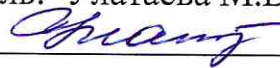
п. Усть-Ордынский

2025 г.

Составлена в соответствии с
требованиями ГОС. Одобрена,
рассмотрена и утверждена на заседании
Цикловой методической комиссией
ОГСЭ, ЕН и ОП. Протокол № 6,
от «27» февраля 2025 г.

Председатель: Улатаева М.В.

Подпись _____



ВВЕДЕНИЕ

Лыжная подготовка является обязательным разделом физического воспитания в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях. Лыжный спорт оказывает разностороннее влияние на организм занимающихся. Передвижение на лыжах по равнинной или пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны и рельефа вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Разнообразные условия занятий на лыжах способствуют всестороннему физическому развитию, особенно таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость, скорость.

Основная задача лыжной подготовки - обучение девушек, юношей и взрослых людей технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов.

Цель: Углубить знания попеременного двухшажного лыжного хода;

Учебные задачи занятия:

Образовательные:

- Научить технике передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.
- Научить обучающихся правильно распределять силы и возможности в ходе преодоления длинных дистанций.

Развивающие:

- Развивать физическую подготовку, основные качества спортсменов и способности передвижения на лыжах.
- Развивать интерес к занятиям на лыжах и теоретическому познанию физической культуры;
- Развивать выносливость при движении на лыжах на длинных дистанциях;

- Развивать скоростные качества обучающихся во время движения на лыжах на различных дистанциях.
- Формирование личностных результатов- ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, общих компетенций ОК 04, ОК 06, ОК 08, профессиональных компетенций ПК 3.2., 4.6.

Воспитательные:

- Воспитывать ответственность за личные вещи и колледжный инвентарь;
- Воспитывать ответственность за оздоровление своего организма (пребывание на свежем воздухе – закаливание)

Тип урока: комбинированный;

Методы проведения: словесный, наглядный, практический;

Место: лыжный стадион

Время: 90

Мотивация

Особенности скольжения по снежному покрову исключаются удары об опору и сотрясение тела, имеющие место при ходьбе и беге. Движения отличаются плавностью, мышцы хорошо расслабляются, поэтому люди, даже страдающие от боли в коленных и голеностопных суставах, а также в позвоночнике, могут с пользой для здоровья ходить на лыжах.

Мышечная деятельность в процессе передвижения на лыжах активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с самого раннего детства до глубокой старости. Основанный на естественных движениях (ходьбе и беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает до 5-6 л. и более жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника

проходит от 40 до 100 л. воздуха за 1 мин., что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5-2 л.

Ход занятия

Содержание занятия	время	Методические указания
1. Организационный момент	2 мин	Проверяем количество студентов, внешний вид и спрашиваем самочувствие.
2. Формулировка темы, определение целей и задач	5 мин	
3. Мотивация	3 мин	Мотивация занятия
4. Имитация попеременного двухшажного хода.	15 мин	Сообщаем теоретический материал (приложение 1) и выполняем практические действия.
5. Подготовительные упражнения. Последовательность обучения отдельным элементам техники этого хода представлена в изложенной ниже очередности подготовительных упражнений. - Имитация попеременной работы рук на месте без палок. - Наклоняясь вперед, перемещение на лыжах за счет падающего движения. Шаги делать небольшие, без активных толчков ногами, руки двигаются свободно вдоль лыжни. - Передвижение скольльзящим шагом без палок с активными движениями рук вдоль лыжни. - То же, что в упр. 3, но с энергичными подседаниями и толчками ногами, стараясь как можно дольше скользить на одной	35 мин	Совершенствование хода в целом. При совершенствовании техники попеременного двухшажного хода необходимо постоянно улучшать толчок ногой и рукой, использовать скольжение на лыже и уже на этой основе постепенно, повышать частоту шагов; важно научиться видоизменять технику, исходя из состояния лыжни (мягкая, твердая, ухабистая) и рельефа местности. При изучении техники необходимо последовательно акцентировать внимание учащихся на важнейших элементах хода. Не следует сразу указывать на ряд мелких ошибок, что затрудняет их исправление, так как внимание учеников в этом случае будет рассеиваться.

<p>лыже. Руки двигаются строго вдоль лыжни и поднимаются вперед только до уровня подбородка, локоть в это время опущен.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передвижение с палками, но без активного, акцентированного отталкивания ими. - Передвижение под небольшой уклон (ноги вместе), поочередно отталкиваясь палками. <p>Каждое упражнение должно быть не только правильно выполнено, но и закреплено. Лишь тогда можно приступить к обучению попеременному двухшажному ходу в целом.</p>		<p>При изучении этого хода у студентов наиболее часто встречаются следующие ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на прямых ногах - короткий скользящий шаг, слабый толчок почти прямой ногой. Исправление этой ошибки начинается с повторения посадки при скользящем шаге, изучения более низкой посадки, скольжения на более согнутой ноге. Особое внимание следует обратить на подседание перед толчком и энергичный пережат над стопой. 2. Двухопорное скольжение может быть вызвано двумя причинами - ранней загрузкой маховой ноги в связи с неверно усвоенным движением или плохо развитым чувством равновесия, что приводит к быстрому опусканию лыжи на снег и ее загрузке. <p>Для устранения этой ошибки применяются упражнения для развития равновесия и более активного переноса массы тела с одной лыжи на другую. С этой целью можно</p>
--	--	---

		<p>применить имитационные упражнения на месте и различные упражнения для освоения скользящего шага без палок.</p> <p>3. "Подпрыгивающий" ход - вертикальные колебания, вызванные неверным направлением толчка (больше вверх, чем вперед). Для исправления этой ошибки необходимо более активно выполнять перекат вперед.</p> <p>4. Незаконченный толчок палкой. Причиной возникновения этой ошибки может быть неверная подготовка петли у палки. Как слишком длинная, так и слишком короткая петли приводят к изменению хвата - палка зажимается в кулак, поэтому рука полностью не распрямляется.</p> <p>Устранение этой причины, как правило, приводит к исправлению ошибки. Необходимо также научить школьников более низкому проведению кисти при отталкивании и полному выпрямлению руки в локтевом суставе.</p>
--	--	---

<p>5. Прохождение дистанции - 2 км.</p> <p>- Скользя на двух лыжах, студент поочередно выносит палку рукой вперед, ставит ее на снег под углом кольцом назад и, нажимая на нее движением туловища и руки, заканчивает отталкивание. После выполнения этого движения одной рукой выполняется то же самое другой.</p> <p>- То же самое, но упражнение выполняется непрерывно без остановок, вынос и отталкивание палками происходят попеременно - одна рука выносит палку, другая в это время выполняет отталкивание.</p>	<p>20 мин</p>	<p>При совершенствовании попеременного двухшажного хода в целом необходимо обратить внимание учащихся на выполнение следующих основных требований:</p> <p>-Мягкая и постепенная загрузка мышц в начале свободного скольжения; недопустимы постановка лыжи ударом и слишком длинный выпад.</p> <p>-Маховые движения выполняются быстро и почти выпрямленными ногой и рукой и начинаются в момент постановки противоположной палки на снег; мах ногой усиливается поворотом таза.</p> <p>-Энергичное выполнение подседания перед отталкиванием ногой с одновременным усилением нажима на палку.</p> <p>-Постановка палки на снег с наклоном вперед энергичным движением, с немедленным давлением вниз; усиление отталкивания палкой за счет увеличения наклона туловища ("навал"): жесткая передача усилия с палки на скользящую лыжу; при окончании отталкивания рукой рука и палка - одна прямая линия.</p> <p>При совершенствовании скользящего шага у учащихся могут появляться следующие ошибки: медленное</p>
---	---------------	---

		подседание; отклонение бедра назад; слабый мах ногой; медленный выпад; давление на лыжу направлено не вниз, а назад: ранний отрыв каблука ботинка от лыжи; незаконченный толчок стопой и др.
6. Упражнения на восстановление организма	5 мин	Упражнения на растяжку мышц. (приложение 2)
7. Подведение итогов, задания на дом.	5 мин	Поблагодарить за выполнение заданий, оценки за урок, комментируя их. Домашнее задание: упражнения на развитие силы рук и ног.

Имитационные упражнения попеременного двухшажного хода

- Исходное положение (ИП)
 - основная стойка (ОС),
 - стойка лыжника (СЛ).
1. Имитация стойки лыжника - слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперед-вниз. Вернуться в ИП. Зафиксировать мышечные ощущения. Обратить внимание на равномерное распределение массы тела на обе ноги. Не допускать положения, при котором колено "накрывает" носок стопы.
 2. ИП - ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП. Проконтролировать положение рук, туловища и ног. При повторении шаги выполнять с правой и левой ноги.
 3. Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.
 4. ИП - имитация работы рук - поочередные махи руками вперед и назад (без палок). Впереди рука слегка согнута, локоть немного развернут наружу, кисть на уровне глаз, ладонь внутрь, пальцы зажаты в кулак; сзади рука прямая, кисть чуть дальше бедра, пальцы выпрямлены (кисть имитирует держание палки). Не допускать боковых наклонов и покачиваний туловища, приседаний.
 5. ИП - СЛ на одной ноге, повторить упр.4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений. Контролировать положение рук, сохранять равновесие.
 6. Повторить упр.4 с фиксацией положения рук впереди и сзади. Проверить зрительно и прочувствовать крайние положения рук и согласованность их движений.

7. ИП - СЛ на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу. Добиться согласования движений руками и ногами, сохранять равновесие.
8. Повторить упр.7, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад. При махе вперед ногу согнуть, при махе назад выпрямить, т.е. имитировать толчок ногой. Проверить разноименность толчковой ноги и руки, как в обычной ходьбе.
9. ИП - СЛ на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед - в каждом цикле при махе левой руки вперед выполнять небольшой прыжок вверх и мах правой ногой вперед, т.е. имитировать мах ногой. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу, контролировать согласованность маха рукой и разноименной ногой.
10. Повторить упр.9, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.
11. Повторить упр.9 с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой и вперед, и назад. Сохранять равновесие и внимательно следить за соблюдением разноименности в маховых и толчковых движениях руками и ногами.
12. ИП - СЛ на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ногой будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка руками. Зафиксировать положение свободного скольжения и вернуться в ИП. Шаги выполнять поочередно каждой ногой, обратить внимание и мышечно прочувствовать перекал, бросок туловища, одноопорное положение. Движение начинать не с маха ногой, а со смещения туловища вперед и толчка опорной ногой.

13. Повторить упр. 12, заменив шаг вперед на прыжок вперед с выполнением требований по контролю за исполнением переката, броска, за сохранением равновесия и наклона туловища в положении свободного скольжения при более сложных условиях.
14. ИП - выпад вперед левой (лучше на небольшое возвышение - пенек, бревно, бугорок, плоский камень-кирпич) с удержанием пятки правой ноги ближе к опоре, туловище и руки принимают характерное для выпада положение. Имитация толчка ногой и рукой - энергично выпрямить правую ногу в коленном и голеностопном суставах (стопа от опоры не отрывать). Выполнив толчок, перенести массу тела на передистоящую (левую) ногу. Руки при этом завершают толчок (левая рука) и мах (правая рука). Вернуться в исходное положение. Повторить 10-12 раз и сменить ИП на выпад правой ногой.
15. Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя таким образом толчок, и затем положение свободного скольжения.
16. ИП - туловище наклонено почти горизонтально, ноги выпрямлены, руки опущены. Ходьба "полушагами" с мягкой постановкой маховой ноги и продвижением таза вперед, туловище остается неподвижным.
17. ИП - СЛ на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза - маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад. Ощутить маховый вынос ноги вместе с движением таза. Мах выполнять вперед стопой, а не коленом, не допускать сгибания ноги в коленном суставе. Повторить 20-25 раз и сменить ИП на стойку на правой ноге.
18. Повторить упр. 17, но через 3-4 маятникообразных движения ног сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками. Следить за движением таза при махе и выпаде.

19. ИП - СЛ, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в ИП. При повторении следить за выполнением подседания и сменой ног.
20. ИП - СЛ, шаговая имитация хода на месте. Движения выполнять свободно, размашисто, следить за правильным выносом рук.
21. ИП - СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседание перед отталкиванием ног.
22. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Выполнять выпад с движением таза, следить за поздним отрывом пятки от опоры, добиваться завершеного отталкивания ногой и рукой и плавной загрузки опорной ноги. Движения стремительные при сохранении легкости. Выполнять на склонах разной крутизны.
23. ИП - СЛ, руки за спиной. Прыжковая имитация хода на месте с акцентом на подседание перед толчком.
24. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с соблюдением всех требований, изложенных в упр.22.
25. ИП - ОС, имитация фазы I скользящего шага - свободное скольжение на левой ноге, зафиксировать положение ног, туловища и рук, вернуться в ИП. Ощутить удобную позу, масса тела на опорной ноге, маховая нога прямая и составляет одну линию с наклоненным туловищем и слегка наклоненной головой. Рука, вынесенная вперед, немного согнута, локоть слегка развернут наружу, кисть, сжатая в кулак, находится на уровне глаз. Находящаяся сзади рука прямая, ладонь развернута внутрь. При повторении менять опорную ногу (без палок и с палками). Обратить внимание на положение правой ноги и рук - они не касаются опоры, вся масса тела удерживается на опорной (левой) ноге.

26. Повторить упр.25, поочередную смену опорной ноги выполнять прыжком. Следить за сохранением устойчивого равновесия на опорной ноге, без опоры на палки.
27. ИП - ОС, принять положение, характерное для фазы II скользящего шага - скольжение с выпрямлением опорной ноги. Прочувствовать постановку находящейся впереди палки на опору и небольшое выпрямление опорной ноги, а также перекаат, т.е. перемещение центра тяжести масс вперед над центром опоры. Проконтролировать сохранение наклона туловища, приближение маховой ноги к опорной без касания опоры (пол, земля). Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу. При имитации с палками ставить ее вкалывающим движением (ударом), выполнять жим на палку и давление туловищем.
28. ИП - ОС, имитация фазы III скользящего шага - скольжение с подседанием, в которой маховая нога слегка приподнята и максимально приближена к опорной (степень сближения зависит от характера выпада), опорная нога немного сгибается. Маховая и толчковая руки встречаются и находятся на одном уровне перед коленом (одна рука продолжает отталкивание, вторая - вынос), давление на толчковую палку усиливается наклоном туловища (в этой фазе он наибольший). Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу.
29. ИП - ОС, принять положение, свойственное фазе IV скользящего шага - выпад с подседанием, когда в выпаде вперед обе ноги стоят на опоре на расстоянии между стопами около 80 см (длина выпада), находящаяся сзади толчковая нога согнута в коленном суставе, и пятка удерживается как можно ближе к опоре, туловище наклонено, одна рука продолжает толчок и находится за бедром, вторая продолжает

вынос и находится на уровне подбородка. Повторить без палок и с палками, выполняя выпад и с правой, и с левой ноги.

30. ИП - ОС, имитация фазы V скользящего шага - отталкивание с выпрямлением ноги. В положении выпада - сзади стоящая толчковая нога выпрямлена в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (носок ноги от опоры не отрывать), толчковая рука завершает толчок, кисть маховой доходит до уровня глаз, туловище наклонено и находится на одной линии с толковой ногой и головой. Прочувствовать отталкивание ногой и рукой. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя толчковую ногу.
31. ИП - фаза III, имитация положений маховой и опорной ног, характерных для своевременного, опережающего и запаздывающего выпадов. При своевременном выпаде маховая и опорная ноги находятся на одном уровне, при опережающем выпаде маховая нога впереди опорной, при запаздывающем выпаде - сзади опорной. Повторить - каждый вариант.
32. ИП - ОС, имитация положения "броска" - принять позу, соответствующую фазе III, вернуться в ИП. Обратить внимание на разворот таза в тазобедренном суставе опорной ноги и в поясничном отделе позвоночника. При повторении поочередно менять опорную ногу.
33. ИП - фаза I (свободное скольжение) с палками. Имитация трех вариантов постановки палки на опору:
 1. палку энергичным ударом ставят дальше от носка опорной ноги под углом около 80° ;
 2. палка у носка опорной ноги;
 3. палку ставят у пятки опорной ноги. Вернуться в ИП. Повторить 10-12 раз, меняя опорную ногу. При каждом повторе выделить наилучший вариант постановки палки - первый. Обратить

внимание на изменение угла постановки палки - чем острее угол, тем ниже эффективность толчка рукой.

34. ИП - ОС, имитация фаз скользящего шага, в которых происходит отталкивание палкой, т.е. принять позы, соответствующие фазам II, III, IV, V и вернуться в ИП. Повторить сначала без палок, затем с палками. Следить за движением как толчковой, так и маховой руки. Прочувствовать постановку палки на опору, усиление давления на палку в фазе III за счет небольшого увеличения наклона туловища, окончание отталкивания.
35. ИП - ОС, имитация граничных поз начала и окончания подседания, т.е. принять позы фазы III периода скольжения (начало подседания) и фазы IV периода стояния (конец подседания). Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Прочувствовать увеличение загрузки опорной ноги при подседании, в фазе IV следить за удержанием пятки толчковой ноги ближе к опоре.
36. ИП - СЛ на правой ноге с лыжными палками в руках. Вынести левую руку вперед и поставить палку под острым углом немного сзади опорной ноги. Сначала выпрямить опорную ногу, затем сделать быстрое подседание на ней и толчком ногой и рукой перейти в положение свободного скольжения на левой ноге. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Акцентировать внимание на подседании и отталкивании ногой и разноименной рукой.
37. ИП - ОС, имитация фаз скользящего шага, составляющих вначале период скольжения и затем период стояния. Принять положения свободного скольжения, скольжения с выпрямлением опорной ноги, скольжения с подседанием (это период скольжения), зафиксировать их и вернуться в ИП. Затем принять положения выпада с подседанием и отталкивания с выпрямлением толчковой ноги (это период стояния),

также зафиксировать и проконтролировать граничные позы рук, ног, туловища в каждой фазе, после этого вернуться в ИП.

Упражнения на растяжку мышц

1. Наклоны головы в стороны

Польза: Избавление от болевых ощущений в шее, устранение зажимов. Наклон подключит грудино-ключично-сосцевидные, лестничные мышцы, трапецию.

Выполнение: Положите ладонь на верхнюю часть головы. Локоть смотрит четко в сторону. Выполняйте плавный медленный наклон, давление руки совсем небольшое. Корпус остается в статичной позе, не опускайте его за головой.

2. Вытяжение с руками в замке

Польза: Исправление осевой линии позвоночного столба, коррекция осанки, по всему телу идет приятное расслабление. Подключаются мышцы, пролегающие вдоль спины, в этой растяжке для начинающих работают руки, плечи, пресс, ноги.

Выполнение: Сложите кисти в замок, ладони смотрят вверх. Без рывков поднимите руки над головой, вытягиваясь всем телом. Сохраните прямое положение спины, можно чуть выгнуться. Пятки не отрываются от пола.

3. Вытягивание рук вперед

Польза: Снятие усталости, улучшение осанки, раскрепощение корпуса. В этом упражнении идет растяжка на мышцы спины от шеи и до поясницы, а также на плечевой пояс и руки.

Выполнение: Сложенные в замок кисти разверните от себя. Голову чуть наклоните, спину в верхней части округлите. Руки мягко тянутся вперед, а

все туловище остается статичным. Вытягивайтесь сильнее вперед, еще большее растягивая спину.

4. Разведение рук в стороны

Польза: Устранение зажимов в грудном отделе, выправление осанки. Работают мышцы груди, верхней части спины, рук и дельтовидные пучки. Обязательно включайте это упражнение в растяжку для начинающих на каждый день в положении стоя.

Выполнение: Разведите руки на уровне груди. Локти прямые, ладони направлены по направлению вперед. Расправьте плечи, лопатки сводятся друг к другу. Подбородок слегка приподнимается, но шея остается прямой.

5. Растягивание плеч и рук

Польза: Разминка плечевого пояса, улучшение мобильности суставов. Ощущается влияние на дельтовидные пучки, трицепсы, вращательные манжеты.

Выполнение: Заведите руку четко в сторону на уровне груди, из такого положения прижмите ее плотно к корпусу. Вторая рука прилегает к боку и сгибается вперед-вверх. Слегка надавливайте ей, чтобы усилить растяжение мышц.

6. Растягивание плеч и трицепсов

Польза: Улучшение подвижности суставов, снижение усталости, избавление от зажатости в верхней зоне корпуса. Тянутся трицепсы, плечи, мышцы спины. По эффективности в растяжке для начинающих одно из лучших упражнений.

Выполнение: Левой рукой поднимите вверх, затем согните вниз так, чтобы кисть лежала на зоне между лопаток. Правой рукой через другую сторону обхватите локоть левой руки. Начните плавно, без рывков притягивать правой рукой на себя левую руку.

7. Наклоны корпуса с вытянутой рукой

Польза: Мягкое растяжение всего тела, разминка позвоночника и суставов. Для наклонов включаются боковые мышцы живота, внутренние и наружные, работу выполняют также бедра, ягодицы, спина по всей длине, плечевой пояс.

Выполнение: Наклонитесь в сторону, корпус движется ровно вбок по единой плоскости, не отклоняясь вперед или назад. Противоположная рука тянется над головой в сторону наклона, при этом вторая рука опускается вниз вдоль талии, по бедру.

8. Складывание рук на пояснице

Польза: Поддержка и развитие мобильности, гибкости суставов рук, плеч. Упражнение помогает растянуть передние и средние дельты, бицепсы, спину, грудь.

Выполнение: Уберите руки назад. После сложите их друг на друга прямо по поясничной линии. Раскройте грудь и плечи, сомкните лопатки. Спина ровная, корпус не наклоняется вперед. Почувствуйте растяжение в мышцах верхней части тела.

9. Наклоны к согнутой ноге

Польза: Повышение эластичности мышц и связок в нижней половине тела. Такие наклоны из растяжки для начинающих на каждый день воздействуют на бицепс бедра, подколенные сухожилия, икроножные пучки и частично ягодицы.

Выполнение: Выпрямите выставленную вперед ногу, поставьте ее на пятку. Опорную ногу слегка согните и установите на всю стопу. Бедра параллельны. Корпус при наклоне остается прямым, спина не округляется. Руками опирайтесь на бедро. Чем ниже наклон, тем сильнее растяжка.

10. Растяжка квадрицепса

Польза: Устранение скованности в мышцах, укрепление суставов и увеличение эластичности в связках с сухожилиями. Растягиваются

квадрицепсы бедер. Это простое и эффективное упражнение обязательно стоит включать в растяжку начинающим на каждый день.

Выполнение: Примите ровную стойку с прямой спиной. Согните назад колено у рабочей ноги, голень берется одноименной рукой в зоне лодыжки, тогда как пятка прижимается к ягодице. Бедра сомкнуты. Корпус не наклоняется. Можно опираться на стул или стену для устойчивости.

11. Наклоны с опорой на стену

Польза: Развитие гибкости суставов, выправление позвоночного столба. В ряду лучших упражнений в растяжке для совсем "деревянных" и негибких новичков. Работают все мышцы корпуса (трицепсы, дельты, спина, грудь) и задняя поверхность ног.

Выполнение: Стопы стоят на ширине плеч. Расстояние до опоры удобное, этот значит, что пятки не должны отрываться от пола. Спина прямая, колени немного согнуты, руки вдоль головы. Не сутультесь. Чем ниже располагаются руки, тем сильнее растяжка.

12. Статичный выпад

Польза: Поддержание тонуса мышц, усиление кровотока к области таза. Выпад растягивает квадрицепсы, ягодицы, бицепсы бедер и икры, укрепляет кор.

Выполнение: Опуститесь в выпад, колено передней ноги стоит под прямым углом, бедро параллельно. Задняя нога установлена на носок и полностью выпрямлена. Для опоры руки расположены на передней поверхности ноги. Корпус ровный. Можно вытянуть руки над головой.

13. Статичный боковой выпад

Польза: Растяжка внутренних поверхностей бедер. Включается задняя область ног (ягодицы, бицепсы и икры), но главный акцент на приводящие мышцы.

Выполнение: Опору перенесите на одну ногу, колено не выходит вперед носка, бедро и таз параллельны полу. Вторая нога отставлена в сторону,

выпрямлена, стопа слегка развернута. Корпус немного наклоните вперед. Руки уложите на бедра для опоры.

14. Наклоны со сложенными руками

Польза: Тонизирование всей задней поверхности тела. Подключаются бицепсы бедер, ягодицы, икры, подколенные сухожилия, мышцы вдоль позвоночника, от шеи до крестца. Подходит растяжка как для "деревянных" и негибких людей, так и для опытных занимающихся.

Выполнение: Примите обычную стойку, стопы стоят параллельно по ширине плеч. Руки уложены предплечьями друг на друга. Наклонитесь вниз до комфортного положения, не давите на позвоночник. Спина слегка округляется, колени постарайтесь не сгибать.

15. Упрощенная собака мордой вниз

Польза: Вытяжение позвоночника, раскрытие грудной клетки, снятие болевого синдрома от шеи до поясницы. Тянутся задняя поверхность тела, плечи, руки.

Выполнение: Переход в позу осуществляется из планки на прямых руках. Поднимается вверх таз так, чтобы между телом и полом образовался треугольник. В спине ровная линия, в пояснице сильно не прогибайтесь. Колени подогните, стопы на носках. Продвинутые могут полностью выпрямить колени и опустить пятки на пол.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Физическая культура. Учебник. Москва: КНОРУС, 2022.

Рекомендуемая литература:

1. Лыжная подготовка в медицинском вузе: учебное пособие. 2023. Мальцев Д. Н. <https://e.lanbook.com/>
2. Корельская И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие 2015, <https://e.lanbook.com/>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт: учебно-методическое пособие. Чурикова Л. Н., Аралов В. И. 2022, <https://e.lanbook.com/>
4. Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова Теория и методика физической культуры и спорта учебное пособие Издание третье, стереотипное Санкт-Петербург•Москва•Краснодар 2023, <https://e.lanbook.com/>