

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения: очная

Разработчик: Шаляев В. Ю., преподаватель факультета среднего профессионального образования МГПУ.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общественных и естественнонаучных дисциплин 27.02.2020 г., протокол № 7.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общественных и естественнонаучных дисциплин от 01.09.2020 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины.....	3
2.	Структура и содержание учебной дисциплины.....	4
3.	Условия реализации учебной дисциплины.....	11
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	14
5.	Методические рекомендации организации самостоятельной работы обучающихся.....	15

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование углубленной подготовки укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» изучается как основной учебный предмет общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена – по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Изучение данного учебного курса является необходимой основой для последующего изучения дисциплин профессиональной подготовки, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Целью дисциплины является физическое воспитание студентов, направленное на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Результатом изучения дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

- планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие (ОК 3);

- работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами (ОК 4);

- проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей (ОК 6);

- содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях (ОК 7);

- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности (ОК 8).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

- средства профилактики перенапряжения.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Итоговая аттестация в форме <i>зачёта</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы физической культуры. Легкая атлетика	40	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.		
	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<i>Практические занятия</i>	2	
	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<i>Содержание учебного материала</i>	12	1
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	Техника прыжка в длину с места		
	<i>Практические занятия</i>		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	12	
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	<i>Содержание учебного материала</i>	12	1
	1. Техника бега по дистанции		
	<i>Практические занятия</i>		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	12	

	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
Тема 1.4 Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	<i>Содержание учебного материала</i>	14	1
	Техника бега на средние дистанции		
	<i>Практические занятия</i>		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив.	14	2 3
Раздел 2.	Баскетбол	40	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<i>Содержание учебного материала</i>	10	1
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<i>Практические занятия</i>		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	10	3
Тема 2.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	<i>Содержание учебного материала</i>	10	1
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	10	2
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	<i>Содержание учебного материала</i>	10	
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		1

передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<i>Практические занятия</i>		2
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	10	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<i>Содержание учебного материала</i>	10	1
	Техника владения баскетбольным мячом		
	<i>Практические занятия</i>	10	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата, доклада, презентации</i>		2
Раздел 3.	<i>Волейбол</i>	38	3
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<i>Содержание учебного материала</i>	10	1
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<i>Практические занятия</i>		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	10	
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<i>Содержание учебного материала</i>	8	1
	Техника нижней подачи и приёма после неё.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	8	
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	<i>Содержание учебного материала</i>	8	2
	Техника прямого нападающего удара		1
	<i>Практические занятия</i>		

	Отработка техники прямого нападающего удара.	8	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<i>Содержание учебного материала</i>	10	2
	Техника прямого нападающего удара		2
	<i>Практические занятия</i>		3
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	10	
Раздел 4.	<i>Легкоатлетическая гимнастика</i>	12	
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Содержание учебного материала</i>	12	1
	Техника коррекции фигуры		
	<i>Практические занятия</i>		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	12	2
Раздел 5.	<i>Лыжная подготовка</i>	38	
Тема 5.1 Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	38	1
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	<i>Практические занятия</i>		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	38	2 3

<i>Всего:</i>	168	
----------------------	------------	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

2.3 Интерактивные формы занятий

№ п/п	Тема занятия	Вид занятия	Интерактивная форма
1.	Бег на длинные дистанции	ПР	Работа в группе
2.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	ПР	Работа в группе
3.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	ПР	Работа в группах
4.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	ПР	Работа в группах
5.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	ПР	Работа в парах

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» ведётся в универсальном спортивном зале, тренажёрном зале, открытом стадионе, стрелковом тире и лыжной базе, оснащённых следующим оборудованием:

Универсальный спортивный зал.

Основное оборудование:

Мяч волейбольный; мяч волейбольный № 5; мяч футзальный; сетка волейбольная kv; стойка волейбольная; стойки для прыжков в высоту; антенны волейбольные; карманы для антенн волейбольные; конус разделительный; мяч для мини-футбола; мяч футбольный; мяч баскетбольный; мяч гандбольный «winner»; планка для прыжков в высоту; сетка баскетбольная; стойка для прыжков в высоту с планкой; ядро для толкания 3,5(ж); ядро для толкания 5,5(м).

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стиль-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Тренажерный зал.

Гиря для соревнований 16 кг; гиря для соревнований 24 кг; гиря для соревнований 32 кг; гиря для соревнований 10 кг; гиря для соревнований 12 кг;

гиря для соревнований 14 кг; гирия для соревнований 18 кг; гирия для соревнований 20 кг; гирия для соревнований 22 кг; гирия для соревнований 26 кг; гирия для соревнований 28 кг; гирия для соревнований 30 кг; гирия для соревнований 8 кг; шведская стенка; музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран

Учебно-наглядные пособия:

Электронные носители с записями комплексов упражнений.

Лыжная база с лыжехранилищем, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками.

Основное оборудование:

Учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжи; ботинки; лыжные палки; лыжные маски.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 томах Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 531 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/456667>. – ISBN 978-5-534-12100-1. – Текст : электронный.

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный.

Дополнительные источники

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>. – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 томах Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/456546>. – ISBN 978-5-534-10352-6. – Текст : электронный.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Вопросы физической культуры и спорта – <http://www.sport.ru>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценивания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		Выполнение индивидуальных заданий Выполнение контрольных нормативов
– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		Выполнение индивидуальных заданий Выполнение контрольных нормативов
– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).		Выполнение индивидуальных заданий
Знать:	недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		Устный опрос
– основы здорового образа жизни;		Устный опрос
– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);		Устный опрос
– средства профилактики перенапряжения.		Устный опрос

	выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	
--	---	--

5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины.
2. Упражнения для мышц брюшного пресса.
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины.
4. Упражнения на гибкость.
5. Упражнения на координацию движений.
6. Упражнения на растяжку.
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели).
8. Упражнения с резиновой лентой.
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
11. Присед на одной ноге («пистолет»).
12. Присед из основной стойки 3х30.

Комплексы упражнений для развития гибкости:

- наклоны вперед;
- упражнения на диске вращения «Грация»;
- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Комплексы упражнений для развития силы:

- подъем переворотом;
- подтягивание на высокой перекладине;
- сгибание рук в упоре лежа;
- приседание с отягощениями;
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание;
- бег и прыжки с грузом по лестнице;
- упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Комплекс упражнений дневной зарядки:

1. Ходьба на месте. Выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.

2. Наклоны вперед. Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч.

1) На вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны;

2) выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.

3. Ноги разводятся в стороны. На упражнение отводится 8-9 подходов. В начале упражнения встать нужно прямо и опустить руки по швам.

1) На вдохе руки развести в стороны, одну ногу отодвинуть влево, на втором подходе нога отводится вправо.

4. Касание пола. Выполняется 9-10 раз. Ноги на ширине плеч руки вытянуты вдоль туловища.

1) На вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола;

2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.

5. Касание ног. Упражнение выполняется до 8-15 раз. Исходное положение – ноги поставить на ширину плеч, руки по швам.

1) Делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону;

2) возвращение в исходное положение.

6. Подъем рук вверх рывком. Повторять упражнение до 15 раз. В начале упражнения ноги вместе, рука поднята вверх и сжата в кулак вторая рука вдоль туловища.

1) Делается шаг вперед, руки сменяют положение, производится рывок назад;

2) возврат в исходное положение.

7. Ходьба с резкими поворотами. Упражнение делается 8-10 раз. Встать прямо, руки положить на пояс.

1) Выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево;

2) После каждого выпада вернуться в начальную позу.

8. Повороты туловища. Повторять упражнение до 15 раз. Исходное положение – ноги сомкнуты вместе, а руки поставлены на пояс.

1) Производятся развороты в разные стороны;

2) при поворотах ноги остаются в исходном положении.

Повороты туловища (другой вариант). Исходное положение ноги вместе, руки за голову.

1) Выполняются повороты туловища в разные стороны;

2) возврат в исходное положение.

9. Прыжки на месте. Выполнять до 15 раз. Руки ставятся на талию, ноги вместе.

1) Делаются три прыжка на месте, затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов;

2) после чего все повторяется в другую сторону.

10. Расслабление. Делается 5 раз. Ноги расставлены в стороны, руки по швам.

- 1) На вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются;
- 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

Упражнения для утренней гимнастики. Упражнения подобраны по нарастающей интенсивности. Первая часть направлена на разогрев мышечной системы, далее нагрузка увеличивается и завершающими являются расслабляющие и восстанавливающие дыхание движения.

1) Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз и расслаблены. На вдохе – руки поднять вверх над головой, на выдохе опустить вниз в исходное положение. Сделать 3-5 повторений.

2) Сделать медленные, концентрированные вращения головой по часовой стрелке и против – 3-5 полных круга в одну сторону, и 3-5 в обратную.

3) Ноги на ширине плеч, спина прямая. Наклонить голову в сторону до точки соприкосновения уха с плечом. Прodelать то же самое в другую сторону. Сделать 10-16 движений.

4) Прикоснуться пальцами рук, к плечам и осуществлять круговые вращения локтями вперед и назад. Сделать по 5-10 вращений в каждую сторону.

5) Поставить руки на пояс и совершать поочередно наклоны туловища в правую и левую стороны (упражнение «Маятник»). Сделать 10-16 наклонов.

6) Ноги чуть шире ширины плеч. Совершать амортизирующие наклоны вперед, стараясь коснуться кистями рук к полу. Сделать 10-15 наклонов.

7) Следующее упражнение – приседание. Ноги на ширине плеч, спина равная, стопы прижаты к полу. Сделать 10-15 приседаний.

8) Ноги на ширине плеч, руки параллельно полу отведены вперед. Осуществлять поочередное поднятие ног, таким образом, чтобы носок левой ноги касался пальцев правой руки, а правая нога – касалась левой руки. Сделать 10-20 движений.

9) Сделать 20-30 коротких прыжков на месте.

10) Повторить упражнение №1 до полного восстановления дыхания.

Методические рекомендации по лыжной подготовке

I. Имитационные и подготовительные упражнения

1. Посадка лыжника: ступни на ширине плеч, параллельны, ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, масса тела распределена на передние части стоп, руки опущены и расслаблены. Проверка правильности посадки:

а) при лёгком толчке сзади лыжник должен свободно шагнуть вперед, теряя равновесие, и приставить ногу;

б) после окончания толчка ногой (лыжей) туловище и нога составляют прямую линию.

2. Переменная работа рук в посадке («Маятник»): руки двигаются параллельно лыжам, маятникообразно. Впереди кисти поднимаются до уровня плеча, проходят около колена и раскрываются сзади. Избегать вертикальных колебаний туловища.

3. Упр. 2 с отведением ноги назад и приставлением вперёд, имитируя толчок лыжей, добиваясь согласованности движений рук и ног.

4. Ходьба ступающим шагом с продвижением вперед.

6. Шаговая имитация переменного хода – ходьба широким шагом в положении посадки с размашистой работой руками на равнине и подъёме.

7. То же, с паузой в одноопорном положении.

8. Имитация бесшажного хода без палок и с палками («Поклон»):

1 – вынос рук, постановка палок, масса тела на передней части стоп;

2 – навал;

3 – доталкивание.

Позднее 2-й и 3-й счёты объединяются.

9. Имитация одно – и двухшажного одновременного хода без палок и с палками. Изучение выноса и постановки палок с продвижением вперед. Закреплять согласованность движений рук и ног во время шагов и отталкивания палками.

10. Акцентированный перенос массы тела с лыжи на лыжу («вперевалочку») – «Мишка».

11. Спуск уступами: сделать 1-3 приставных шага в сторону, продолжить спуск, повторить шаги в любую сторону.

12. Стоя, руки вперед – в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноименной ладони.

13. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища в сторону стоящей впереди ноги.