

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: 49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Разработчик: Куликов Д. А., преподаватель факультета среднего профессионального образования МГПУ;

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

Программа одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 11.05.2017 г., протокол № 9.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общественных и естественнонаучных дисциплин от 24.05.2018 г., протокол № 10

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общественных и естественнонаучных дисциплин от 23.05.2019 г., протокол № 11

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общественных и естественнонаучных дисциплин от 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.....	13
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	16
5.	Методические рекомендации организации самостоятельной работы обучающихся.....	17

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 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 49.02.01 Физическая культура укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

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 49.02.01 Физическая культура.

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

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

Целью дисциплины является физическое воспитание обучающихся, 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 обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Результатом изучения дисциплины является овладение обучающимися следующими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 380 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 190 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	190
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	190
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
1. Самостоятельное изучение узловых тем дисциплины	100
2. Оформление презентаций, рефератов, творческих отчетов и др.	90
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	

1.2 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>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1.	Основы физической культуры. Легкая атлетика	80	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социальном развитии личности	Содержание учебного материала	2	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья качеств		2
	2. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом.		3
	3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических		2
	Практические занятия	2	
	Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Самостоятельная работа обучающихся	2		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	12	
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		2
	Техника прыжка в длину с места		2
	Практические занятия	12	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега по дистанции		2
	Практические занятия	12	
	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)		
	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		
		Самостоятельная работа обучающихся	12
Тема 1.4 Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала	14	
	Техника бега на средние дистанции		2
	Практические занятия	14	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров 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.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	14	
Раздел 2.	Баскетбол	80	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<i>Содержание учебного материала</i>	10	
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		2
	<i>Практические занятия</i>	10	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	10	
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<i>Содержание учебного материала</i>	10	
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		2
	<i>Практические занятия</i>	10	
	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»		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	10	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<i>Содержание учебного материала</i>	10	
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		2
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		2
	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		2
	<i>Практические занятия</i>	10	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	10	
Тема 2.4. <i>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	10	
	Техника владения баскетбольным мячом		2
	<i>Практические занятия</i>	10	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо.		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата, доклада, презентации</i>	10	
Раздел 3.	Волейбол	76	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<i>Содержание учебного материала</i>	10	
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<i>Практические занятия</i>	10	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Поддача 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.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	10	
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<i>Содержание учебного материала</i>	10	
	Техника нижней подачи и приёма после неё.		2
	<i>Практические занятия</i>	10	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	10	
Тема 3.3. Техника прямого	<i>Содержание учебного материала</i>	8	
	Техника прямого нападающего удара		2

<i>нападающего удара</i>	Практические занятия	8	
	Отработка техники прямого нападающего удара.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Содержание учебного материала	10	
	Техника прямого нападающего удара		2
	Практические занятия	10	
	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.	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Раздел 4.	Лыжная подготовка. Кроссовая подготовка. Катание на коньках	76	
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	18	
	1. Различные лыжные ходы.		2
	2. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	Практические занятия	18	
	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).			
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
Тема 4.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	12	
	1. Бег по стадиону.		2
	2. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
	Практические занятия	12	

	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 4.3 Катание на коньках	Содержание учебного материала	8	
	1. Обучением катанию на коньках		1
	2. Техника падений.		1
	3. Техника передвижений.	2	
	Практические занятия	8	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Раздел 5.	Легкоатлетическая гимнастика. Подвижные игры	68	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	18	
	Техника коррекции фигуры.		2
	Практические занятия	18	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.		
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
Тема 5.2 Подвижные игры	Содержание учебного материала	16	
	1. Подвижные игры на развитие физических качеств (знать правила соревнований).		2
	2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола (иметь практику судейства подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола).		2
	3. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки (соблюдать технику безопасности).		2
	4. Подвижные игры преимущественно с бегом (методика проведения подвижных игр с бегом).		2
	Практические занятия	16	

	Выполнение практических игр.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	16	
<i>Всего:</i>		380	

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащённого следующим оборудованием:

- мяч волейбольный № 5;
- мяч футзальный;
- сетка волейбольная KV;
- стойка волейбольная;
- стойки для прыжков в высоту;
- антенны волейбольные;
- автоматизированное рабочее место для антенн волейбольных;
- 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);
- 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;
- гиря для соревнований 18 кг;
- гиря для соревнований 20 кг;

- гири для соревнований 22 кг (2 шт.);
- гири для соревнований 26 кг;
- гири для соревнований 28 кг;
- гири для соревнований 30 кг;
- гири для соревнований 8 кг;
- шведская стенка.

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия, оснащённого следующим оборудованием:

- легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-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;
- военизированной полоса препятствий;
- учебно-тренировочная пожарная вышка.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные 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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е издание, исправленное. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586> – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный.

Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 270 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/455838>–ISBN 978-5-534-08312-5. – Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е издание переработанное и дополненное. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965I>– ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст : электронный.

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. 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.

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. 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.

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: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.	Выполнение индивидуальных заданий Выполнение контрольных нормативов.
Знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	Устный опрос
– основы здорового образа жизни;	«Удовлетворительно» - теоретическое содержание	Устный опрос

	<p>курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	--	--

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 вперёд, 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.