Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Мордовия
«Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.14
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
53.02.03 Инструментальное исполнительство
(по видам инструментов)
53.02.04 Вокальное искусство
53.02.05 Сольное и хоровое народное пение
53.02.06 Хоровое дирижирование
53.02.07 Теория музыки

углубленная подготовка

Саранск – 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУП.14 Физическая культура** разработана на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности:
53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
53.02.04 Вокальное искусство
53.02.05 Сольное и хоровое народное пение
53.02.06 Хоровое дирижирование
53.02.07 Теория музыки

Организация-разработчик: ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

Разработчики:

Тулякова Марина Александровна – заведующая методическим отделом, преподаватель ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

Янгляева Майя Николаевна – преподаватель ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

Миронова Марина Петровна – заместитель директора по учебной работе ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

Содержание

1	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание программы учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10
5	Методическое обеспечение программы учебной дисциплины	13

1. Паспорт программы учебной дисциплины
1.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по специальностям:
53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
53.02.04 Вокальное искусство
53.02.05 Сольное и хоровое народное пение
53.02.06 Хоровое дирижирование
53.02.07 Теория музыки

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУП.14 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном учебном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы направлено на достижение следующих целей и задач:

Целью курса является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами курса являются:

воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств;

сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

всесторонняя физическая подготовка студентов;

воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

По результатам освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код ОК	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения: - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части - определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) Знания: - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить - структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях - основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте - методы работы в профессиональной и смежных сферах порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: - организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: - психологические основы деятельности коллектива - психологические особенности личности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: - 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 специальности Знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - средства профилактики перенапряжения

В результате изучения дисциплины студент должен:

уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, повышением своей физической подготовки;

умением соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания.

2 Структура и содержание программы учебной дисциплины

2.1 Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**288**
Обязательная аудиторная нагрузка (всего), в том числе:	**44**
- теоретические занятия	**44**
- практические занятия	**144**
- контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**144**
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	I семестр (16 недель по 2 аудиторных часа)		
Введение	Цели, задачи, основные понятия дисциплины. Организация учебного процесса по дисциплине: система самостоятельной работы студентов, система контроля усвоения содержания материала, форма проведения зачета. Инструктаж по охране труда при проведении занятий физической культурой.	**1**	ОК 1 ОК 4 ОК 8
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности, 3ч.			
Тема 1.1.	Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	**1,5**	ОК 1 ОК 4 ОК 8
Тема 1.2.	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.	**1,5**	ОК 1 ОК 4 ОК 8
Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, 105 ч.			
Тема 2.1.	Легкая атлетика.	**12**	ОК 1 ОК 4 ОК 8
Тема 2.2.	Роль ОФП в становлении юношеского организма. «Упражнения здоровья». Волейбол.	**33**	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	II семестр (20 недель по 2 аудиторных часа)		ОК 1 ОК 4 ОК 8
Тема 2.3.	Лыжная подготовка	**18**	
Тема 2.4	Легкая атлетика.	**12**	ОК 1 ОК 4 ОК 8
Тема 2.5.	Общефизическая подготовка (Упражнения «Здоровья»).	**30**	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	III семестр (16 недель по 2 аудиторных часа)		
Раздел 3. Основы здорового образа жизни, 48 ч.			
Тема 3.1.	Лёгкая атлетика.	**12**	ОК 1 ОК 4 ОК 8
Тема 3.2.	Общефизическая подготовка. Волейбол.	**36**	ОК 1

			ОК 4 ОК 8
	IV семестр (20 недель по 2 аудиторных часа)		
Раздел 4. Физические способности человека и их развитие, 60 ч.			
Тема 4. 1.	Лыжная подготовка	**18**	ОК 1 ОК 4 ОК 8
Тема 4.2	Лёгкая атлетика. Общефизическая подготовка.	**32**	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Всего аудиторной нагрузки	**207**	
	Всего самостоятельной нагрузки	**81**	
	Максимальная нагрузка	**288**	

3. Условия реализации программы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины «Физическая культура»

Реализация процесса обучения по дисциплине «Физическая культура», обеспечивается доступом каждого обучающегося к соответствующим базам данных и библиотечным фондам. Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по дисциплине. Кроме того, в нем имеются официальные, справочно-библиографические и периодические издания по данному курсу.

Обучающиеся обеспечены бесплатным доступом к сети Интернет, что предоставляет возможность работы с современными профессиональными базами данных и информационными ресурсами.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины «Физическая культура»

Для реализации учебной дисциплины имеется:

-спортивный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи, щиты, корзины, сетки, столы, ракетки для игры в настольный теннис;

- оборудование для силовых упражнений (гири, гантели).

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем. Инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки).

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов/ В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2007. – 366 с.

Режим доступа: http://pudschool.ucoz.ru/DO/114_obzh_10-11.pdf

2. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – М. : Академия, 2017. – 368 с. [Электронное издание]. Режим доступа: https://liceiotkrytyimir.ru/wp-content/uploads/2021/02/OBZH-Kosolapova-2017-1.pdf

3. Селуянов, В. Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, Е. Б. Мякиченко. – М. : Фин. Академия, ОФК, 2005. –144 с.

Дополнительная литература

1. Боровских, В. И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений / В. И. Боровских, М. Г. Мосиенко. – Мичуринск: изд-во МичГАУ, 2008. – 22 с.

2. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации.-Мичуринск: изд-во МичГАУ, 2008. –15 с.

3. Черемисанов, В. Н. Валеология / В. Н. Черемисанов. – М. : Физическая культура, 2005. –144 с.

4. Черенкова, С. Л. Физическая культура: самостоятельные занятия / С. Л. Черенкова. – Брянск: БГТУ, 2006. – 205 с.

5. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2007. – 366 с.

Интернет-ресурсы

1. http://sport.minstm.gov.ru – сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

2. http://fcior.edu.ru/- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

О Ф П (упражнения здоровья) Девушки

№	Виды	Нормативы и оценки		
		оценка		
		5	**4**	**3**
I семестр				
1.	Держание туловища в упоре лёжа на локтях (сек.)	45	40	35
2.	Держание угла из положения сидя сзади	45	40	35
3.	Приседание (кол-во раз)	40	35	30
4.	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	25	20	15
5.	Наклон вперед с доставание пола (упр. на гибкость)	30	25	20
6.	Бег на время (мин.)	25	20	15
II семестр				
1.	Прогибание туловища в положение лежа, руки за голову	25	20	15
2.	Выпрыгивание из глубокого седа	25	20	15
3.	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	9	8	7
4.	Ходьба в глубоком седе (в метрах)	3 60	2 40	1 20
5.	Бег 100 метров	16,5	16,8	17,0
6.	Кросс 500 метров	2.00	2,10	2,20
7.	Бег 2000 метров б/уч.вр.			
III семестр				
1.	Держание туловища в упоре лёжа на локтях (сек.)	50	45	40
2.	Держание угла из положения сидя сзади	50	45	40

3.	Приседание (кол-во раз)	45	40	35
4.	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	30	25	20
5.	Наклон вперед с доставание пола (упр. на гибкость)	35	30	25
6.	Бег на время (мин.)	30	25	20
IV семестр				
1.	Прогибание туловища в положение лежа, руки за голову	30	25	20
2.	Выпрыгивание из глубокого седа	30	25	20
3	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	10	9	8
4.	Ходьба в глубоком седе (в метрах)	4 80	3 60	2 40
5.	Бег 100 метров	16,2	17,0	17,8
6.	Кросс 500 метров	1,55	2,00	2,10
7.	Бег 2000 метров б/уч. вр.			

О Ф П (упражнения здоровья) Юноши

№	Виды	Нормативы и оценки					
		I семестр			**III семестр**		
		оценка			оценка		
		5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	Отжимание от пола (кол-во раз)	30	25	20	35	30	25
2.	Приседание (кол-во раз)	65	55	50	75	65	60
3.	Держание туловища в упоре лежа на локтях(сек)	80	70	60	90	80	70
4.	Держание угла в положении лежа руки за голову (сек)	60	50	40	80	60	50
5.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз)	45	35	30	55	45	40
6.	Бег на время (мин)	30	25	20	35	30	25
7.	Вис на руках (сек)	120	90	60	180	120	90
		II семестр			**IV семестр**		
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6	9	8	7
2.	Прогибание туловища в положении лежа руки за голову	35	25	20	45	35	30

3.	Выпрыгивание с глубокого седа	40	30	25	50	40	35
4.	Ходьба в глубоком седе (метр)	6	5 75	4	7	5 90	4 75
5.	Прыжки на одной ноге (метр)	8 120	6 90	46	10 140	8 120	6 90
6.	Прыжки в глубоком седе (метр)	47	3 50	23	59	4 70	3 50
7.	Бег 100 метров (сек)	14,5	14,8	15,5	14,2	14,5	15
8.	Метание гранаты (метр)	32	30	28	36	32	30
9.	Кросс 1000 метров (сек)	3,40	3,50	4,20	3,35	3,40	4,00
10.	Бег 3000 м без уч.вр.						

Контрольные нормативы (Волейбол)

Верхняя передача (от стены)			Нижняя передача (от стены)		Подача нижняя прямая из 5 подач	
I семестр	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат
	5 4 3	16 раз 12 8	5 4 3	10 раз 8 6	5 4 3	4под 3 2
II семестр	5 4 3	18 15 12	5 4 3	12 10 8	5 4 3	5 4 3
Верхняя передача (в парах)			Нижняя передача (в парах)		Подача верхняя прямая из 5 подач	
III семестр	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат
	5 4 3	15 12 10	5 4	10 8 5	5 4 3	4 3 2
IV семестр	5 4	18 16 12	5 4	12 10 8	5 4 3	5 4 3

5. Методическое обеспечение программы учебной дисциплины

5.1 Контрольные работы по дисциплине не предусмотрены

5.2 Методические рекомендации преподавателям

При изучении дисциплины «Физическая культура» главное внимание следует уделять практическому выполнению студентами приемов и нормативов, диктуемых содержанием тем данных разделов дисциплины:

1. Регулирование и контроль за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.
2. Составление комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.
3. Освоение технико-тактических действий и приемов в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.
4. Усовершенствование основных прикладных двигательных действий (лыжи, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.
5. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
6. Подбор форм занятий.
7. Профилактика травматизма, профилактических (гигиенические заболевания, закаливание) и восстановительных (массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
8. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового образа жизни.

5.3 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

В соответствии с требованиями ФГОС СПО, объем дисциплины «Физическая культура» в рабочих учебных планах нормирован в академических часах и включает в себя аудиторную и самостоятельную (внеаудиторную) работу студентов. При этом на самостоятельную работу студентов отводится 72 часа.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, самостоятельных тренировках не менее 1 часа в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. Обслуживание соревнований и спортивно-массовых мероприятий в режиме учебного дня в качестве судьи по спорту, инструктора по спорту приравнивается к самостоятельной работе.

5.4 Система самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»

I семестр

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха

1. Определение ключевых слов и понятий: физическая культура, физическое
воспитание.

2. Формирование понятий, исследование взаимосвязи физической культура с общей культурой человека.

3. Выполнение комплексов утренней гимнастики.

4. Здоровье-состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Тема 1.2. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.

1. Факторы, составляющие здоровье человека.

2. Использование в практической деятельности природные средства оздоровления.

3. Влияние физических упражнений на функциональнее системы и органы человека.

Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2.1. Легкая атлетика.

1. Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по прямой. Ходьба, бег, ОРУ. Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30м.

2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

3. Бег на средние дистанции, бег по виражу. Ходьба, бег ОРУ.

4. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Развитие скоростной выносливости.

5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

6. Техника бега на длинные дистанции по пересеченной местности. Ходьба, бег ОРУ.

7. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

8. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ. Ходьба, бег ОРУ.

9. Техника бега с горы, в гору. Преодоление ям, перепрыгивание препятствий. Равномерный кроссовый бег.

10. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

Тема 2.2. Роль ОФП в становлении юношеского организма. «Упражнения здоровья». Волейбол

А. Общефизическая подготовка.

1. Роль ОФП в становлении юношеского организма.

2. Влияние ОФП на группы мышц и системы организма.

3. Влияние ОФП на развитие и укрепление дыхательного аппарата. Бег с правильным ритмом дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

4. Влияние ОФП на развитие общей выносливости. Длительный бег в свободном темпе, выполнение различных упражнений на фоне усталости.

5. Влияние ОФП на развитие силы ног.

6. Влияние ОФП на развитие силы рук. Отжимание, подтягивание, работа с отягощениями, с набивными мячами.

7. Влияние ОФП на развитие мышц спины, для предотвращения остеохондроза.

8. Влияние ОФП на укрепление мышц живота. Сгибание туловища, держание угла, работа на «шведской» лестнице. Применение отягощений в положении стоя и лежа.

9. Влияние ОФП на развитие прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в глубоком седе. Прыжки по ступенькам. Прыжки с отягощением.

10. Влияние ОФП на развитие гибкости.

11. Влияние ОФП на развитие осанки. Специальные упражнения при ходьбе с предметами и без предмета, висы статические упражнения.

12. Развитие на развитие скорости. Легкоатлетические ускорения, 30-60-10 0м.

Б. Волейбол

1. Правила игры. Стойки в волейболе. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём и передача мяча. Ходьба, бег ОРУ. Разучивание, закрепление техники приема и передачи мяча.

2. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

3. Прием и передача мяча. Техника передачи и подачи. Ходьба, бег ОРУ. Разучивание, закрепление техники приема и передачи мяча. Технико-тактических приемов игры.

4. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

5. Тактика игры в нападении. Страховка у сетки. Расстановка игроков.

6. Групповые и командные действия игроков.

7.Учебная и контрольная игра.

8. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра и судейство.

9. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

10. Приседания, ходьба в глубоком седе, впрыгивания из глубокого седа. Приседания с отягощением, отжимание, подтягивание. Сгибание и разгибание туловища. Держание угла. Прыжки на одной ноге. На двух. Прыжки в глубоком седее. Ускорение 30-60-100м.

II семестр

Тема 2.3.

Тема 2.4. Легкая атлетика.

1. Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по прямой. Ходьба, бег, ОРУ. Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30м.

2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

3. Бег на средние дистанции, бег по виражу. Ходьба, бег ОРУ.

4. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Развитие скоростной выносливости.

5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

6. Техника бега на длинные дистанции по пересеченной местности. Ходьба, бег ОРУ.

7. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

8. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.

9. Ходьба, бег ОРУ. Техника бега с горы, в гору. Преодоление ям, перепрыгивание препятствий. Равномерный кроссовый бег.

10. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

Тема 2.5 Общефизическая подготовка (Упражнения «Здоровья»).

1. Роль ОФП в становлении юношеского организма.

2. Влияние ОФП на группы мышц и системы организма.

3. Влияние ОФП на развитие и укрепление дыхательного аппарата. Бег с правильным ритмом дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

4. Влияние ОФП на развитие общей выносливости. Длительный бег в свободном темпе, выполнение различных упражнений на фоне усталости.

5. Влияние ОФП на развитие силы ног.

6. Влияние ОФП на развитие силы рук. Отжимание, подтягивание, работа с отягощениями, с набивными мячами.

7. Влияние ОФП на развитие мышц спины, для предотвращения остеохондроза.

8. Влияние ОФП на укрепление мышц живота. Сгибание туловища, держание угла, работа на «шведской» лестнице. Применение отягощений в положении стоя и лежа.

9. Влияние ОФП на развитие прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в глубоком седе. Прыжки по ступенькам. Прыжки с отягощением.

10. Влияние ОФП на развитие гибкости.

11. Влияние ОФП на развитие осанки. Специальные упражнения при ходьбе с предметами и без предмета, висы статические упражнения.

12. Развитие на развитие скорости. Легкоатлетические ускорения, 30-60-100м.

III семестр

Раздел 3. Основа здорового образа жизни.

Тема 3.1. Лёгкая атлетика.

1. Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по прямой. Ходьба, бег, ОРУ. Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30м.

2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

3. Бег на средние дистанции, бег по виражу. Ходьба, бег ОРУ.

4. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Развитие скоростной выносливости.

5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

6. Техника бега на длинные дистанции по пересеченной местности. Ходьба, бег ОРУ.

7. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

8. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ. Ходьба, бег ОРУ.

Техника бега с горы, в гору. Преодоление ям, перепрыгивание препятствий. Равномерный кроссовый бег.

9. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

Тема 3.2. Общефизическая подготовка. (Упражнения «Здоровья»). Волейбол А. Общефизическая подготовка.

1. Роль ОФП в становлении юношеского организма.

2. Влияние ОФП на группы мышц и системы организма.

3. Влияние ОФП на развитие и укрепление дыхательного аппарата. Бег с правильным ритмом дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

4. Влияние ОФП на развитие общей выносливости. Длительный бег в свободном темпе, выполнение различных упражнений на фоне усталости.

5. Влияние ОФП на развитие силы ног.

6. Влияние ОФП на развитие силы рук. Отжимание, подтягивание, работа с отягощениями, с набивными мячами.

7. Влияние ОФП на развитие мышц спины, для предотвращения остеохондроза.

8. Влияние ОФП на укрепление мышц живота. Сгибание туловища, держание угла, работа на «шведской» лестнице. Применение отягощений в положении стоя и лежа.

9. Влияние ОФП на развитие прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в глубоком седе. Прыжки по ступенькам. Прыжки с отягощением.

10. Влияние ОФП на развитие гибкости.

11. Влияние ОФП на развитие осанки. Специальные упражнения при ходьбе с предметами и без предмета, висы статические упражнения.

12. Развитие скорости. Легкоатлетические ускорения, 30-60-100м.

Упражнения «Здоровья».

Упражнение на растяжку и гибкость.

Сгибание и разгибание туловища (руки за голову). Держание туловища в упоре на локтях.

Приседание на двух ногах.

Держание туловища в упоре сидя сзади (угол).

Бег на выносливость в минутах.

Б. Волейбол

1. Правила игры. Стойки в волейболе. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём и передача мяча. Ходьба, бег ОРУ. Разучивание, закрепление техники приема и передачи мяча.

2. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

3. Прием и передача мяча. Техника передачи и подачи. Ходьба, бег ОРУ. Разучивание, закрепление техники приема и передачи мяча. Технико-тактических приемов игры.

4. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

5. Тактика игры в нападении. Страховка у сетки. Расстановка игроков.

6. Групповые и командные действия игроков.

7. Учебная и контрольная игра.

8. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра и судейство.

9. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

10. Приседания, ходьба в глубоком седе, впрыгивания из глубокого седа. Приседания с отягощением, отжимание, подтягивание. Сгибание и разгибание туловища. Держание угла. Прыжки на одной ноге. На двух. Прыжки в глубоком седе. Ускорение 30-60-100м.

IV семестр

Раздел 4 Физические способности человека и их развитие.

Тема 4.1. Лыжная подготовка

Одновременные: безшажный, двухшажный классические ходы. Попеременные лыжные ходы. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Передвижение по пересечённой местности. Применение способов передвижения на лыжах. Передвижение коньковым ходом.

Тема 4.2. Легкая атлетика.

1. Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по прямой. Ходьба, бег, ОРУ. Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30м.

2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

3. Бег на средние дистанции, бег по виражу. Ходьба, бег ОРУ.

4. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Развитие скоростной выносливости.

5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

6. Техника бега на длинные дистанции по пересеченной местности. Ходьба, бег ОРУ.

7. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

8. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ. Ходьба, бег ОРУ. Техника бега с горы, в гору. Преодоление ям, перепрыгивание препятствий. Равномерный кроссовый бег.

9. Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.

А. Общефизическая подготовка.

1. Роль ОФП в становлении юношеского организма.

2.Влияние ОФП на группы мышц и системы организма.

3.Влияние ОФП на развитие и укрепление дыхательного аппарата. Бег с правильным ритмом дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

4.Влияние ОФП на развитие общей выносливости. Длительный бег в свободном темпе, выполнение различных упражнений на фоне усталости.

5.Влияние ОФП на развитие силы ног.

6.Влияние ОФП на развитие силы рук. Отжимание, подтягивание, работа с отягощениями, с набивными мячами.

7.Влияние ОФП на развитие мышц спины, для предотвращения остеохондроза.

8.Влияние ОФП на укрепление мышц живота. Сгибание туловища, держание угла, работа на «шведской» лестнице. Применение отягощений в положении стоя и лежа.

9.Влияние ОФП на развитие прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в глубоком седе. Прыжки по ступенькам. Прыжки с отягощением.

10.Влияние ОФП на развитие гибкости.

11.Влияние ОФП на развитие осанки. Специальные упражнения при ходьбе с предметами и без предмета, висы статические упражнения.

12. Развитие на развитие скорости. Легкоатлетические ускорения, 30-60-100м.

Упражнение «Здоровья».

Прыжки на левой и правой ноге (в отрезках).

Прогибание туловища (руки за голову). Отжимание от гимнастической скамейки. Выпрыгивание из глубокого приседа.

Ходьба в глубоком приседе (в отрезках).