

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

углубленная подготовка

Саранск – 2024

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** разработана на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности: **53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство**

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

Разработчики:

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

Буянов Михаил Юрьевич – председатель ПЦК «Общеобразовательные, гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

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

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

Содержание

1	Паспорт программы учебной дисциплины	5
2	Структура и содержание программы учебной дисциплины	7
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10
5	Методическое обеспечение программы учебной дисциплины	12

1. Паспорт программы учебной дисциплины

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по специальности: 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом 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 компетенций	Содержание компетенций	Результаты обучения
-----------------	------------------------	---------------------

ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

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

ОГСЭ.05 Физическая культура

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	213
Обязательная аудиторная нагрузка (всего), в том числе:	142
- теоретические занятия	34
- практические занятия	108
- контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	71
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (8 семестр)	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
V СЕМЕСТР (16 недель по 2 аудиторных часа)			
Введение	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	3	ОК 4 ОК 8
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1.	Современные и оздоровительные системы физического воспитания.	3	ОК 4 ОК 8
Тема 1.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	3	ОК 4 ОК 8
Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			
Тема 2.1.	Легкая атлетика. Сдача норм ГТО.	11	ОК 4 ОК 8
Тема 2.2.	Роль ОФП в становлении юношеского организма. «Упражнения здоровья». Волейбол.	12	ОК 4 ОК 8
VI семестр (20 недель по 2 аудиторных часа) (20 недель по 2 аудиторных часа)			
Тема 2.3.	Лыжная подготовка. Сдача норм ГТО.	9	ОК 4 ОК 8
Тема 2.4	Легкая атлетика. Сдача норм ГТО.	20	ОК 4 ОК 8
Тема 2.5.	Общефизическая подготовка (Упражнения «Здоровья»). Плавание. Сдача норм ГТО	11	ОК 4 ОК 8
VII семестр (16 недель по 2 аудиторных часа)			
Раздел 3. Основы здорового образа жизни.			
Тема 3.1.	Лёгкая атлетика. Сдача норм ГТО.	24	ОК 4 ОК 8
Тема 3.2.	Общефизическая подготовка. Волейбол. Сдача норм ГТО.	8	ОК 4 ОК 8
VIII семестр (19 недель по 2 аудиторных часа)			
Тема 3.3	Лыжная подготовка. Сдача норм ГТО.	12	ОК 4 ОК 8
Тема 3.4	Общефизическая подготовка. Волейбол. Сдача норм ГТО.	26	ОК 4 ОК 8
Всего аудиторной нагрузки		142	
Всего самостоятельной нагрузки		71	
Максимальная нагрузка		213	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

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.
2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – РнД.: Феникс, 2019. - 283 с.
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура (СПО) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2016. – 424 с.

Дополнительная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256 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. https://akush.spb.ru/Images/library/books/Kuznecov_V.S._Fizicheskaya_kultura.Fragment.pdf

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

О Ф П (упражнения здоровья) Девушки

№	Виды	Нормативы и оценки		
		оценка		
	Всеместр	5	4	3
1.	Держание туловища в упоре лёжа на локтях (сек.)	60	55	50
2.	Держание угла из положения сидя сзади	60	55	50
3.	Приседание (кол-во раз)	50	45	40
4.	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	35	30	25
5.	Наклон вперед с доставание пола (упр. на гибкость)	35	30	25
6.	Бег на время (мин.)	35	30	25
	VI семестр			
1.	Пригибание туловища в положение лежа, руки за голову	35	30	25
2.	Выпрыгивание из глубокого седа	35	30	25
3.	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	11	10	9
4.	Ходьба в глубоком седе (в метрах)	5	4	3
5.	Бег 100 метров	16,5	16,8	17,0
6.	Кросс 500 метров	1.50	1.55	2,00
7.	Бег 2000 метров б/ уч. вр.			
	VII – VIII семестр			
1.	Держание туловища в упоре лёжа на локтях (сек.)	60	55	50
2.	Держание угла из положения сидя сзади	60	55	50

3.	Приседание (кол-во раз)	50	45	40
4.	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	35	30	25
5.	Наклон вперед с доставание пола (упр. на гибкость)	35	30	25
6.	Бег на время (мин.)	35	30	25

О Ф П (упражнения здоровья) Юноши

№	Виды	Нормативы и оценки					
		V семестр			VII 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	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
		VI семестр			VIII семестр		
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6	8	7	6
2.	Прогибание туловища в положении лежа руки за голову	35	25	20	35	25	20
3.	Выпрыгивание с глубокого седа	40	30	25	40	30	25
4.	Ходьба в глубоком седе (метр)	6	5 7 5	4	6	5 7 5	4
5.	Прыжки на одной ноге (метр)	8 120	6 9 0	4 6	8 120	690	46
6.	Прыжки в глубоком седе (метр)	4 7	3 5 0	2 3	4 7	3 5 0	23

7.	Бег 100 метров (сек)	14,5	14,8	15,5	14,5	14,8	15,5
8.	Метание гранаты (метр)	32	30	28	32	30	28
9.	Кросс 1000 метров (сек)	3,40	3,50	4,20	3,40	3,50	4,20
10.	Бег 3000 м б/ уч. вр.						

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 52 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»

V семестр

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1. Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1. Современные и оздоровительные системы физического воспитания.

Тема 1.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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. Техничко-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. Сдача норм ГТО.

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

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

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

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

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

8. 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. Сдача норм ГТО.

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. Сдача норм ГТО

VII - VIII 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 процесс 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 на 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. Техничко-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. Сдача норм ГТО.